ANUÁRIO ESTATÍSTICO 2020

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

100 ANOS 1921 - 2021

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

WORLD ATHLETICS

EUROPEAN ATHLETICS

ipdj

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

COMITÉ PARALÍMPICO PORTUGAL

PATROCINADORES

PUMA

LUSO FRUTA

APOIO ESTATÍSTICO

ATLETISMO Estatística

Índice

Introdução 4
Siglas dos Clubes 5
Recordes 7
Recordes de Portugal (masculinos) 8
Recordes Nacionais de Sub23 (masculinos) 9
Recordes Nacionais de Sub20 (masculinos) 10
Recordes Nacionais de Sub18 (masculinos) 11
Recordes Nacionais de Sub16 (masculinos) 12
Recordes Nacionais de Sub14 (masculinos) 12
Recordes de Portugal (femininos) 14
Recordes Nacionais de Sub23 (femininos) 15
Recordes Nacionais de Sub20 (femininos) 16
Recordes Nacionais de Sub18 (femininos) 17
Recordes Nacionais de Sub16 (femininos) 18
Recordes Nacionais de Sub14 (femininos) 18
Recordes Regionais 19
Recordes batidos em 2020 39
Rankings Nacionais 2020 42
Ranking Nacional de 2020 (masculinos) 43
Ranking de Estrada 2019/2020 (masculinos) 67
Ranking Nacional de 2020 (sub20 masculinos) 70
Ranking Nacional de 2020 (sub18 masculinos) 78
Ranking Nacional de 2020 (sub16 masculinos) 86
Ranking Nacional de 2020 (sub14 masculinos) 91
Ranking Nacional de 2020 (femininos) 95
Ranking de Estrada 2019/2020 (femininos) 117
Ranking Nacional de 2020 (sub20 femininos) 120
Ranking Nacional de 2020 (sub18 femininos) 127
Ranking Nacional de 2020 (sub16 femininos) 135
Ranking Nacional de 2020 (sub14 femininos) 141
Ranking Nacional Atletismo Adaptado 145
Pódios dos Campeonatos Nacionais 2020 146
Portugueses nas competições internacionais em 2020 158
Rankings Nacionais de Sempre 161
Ranking Nacional de sempre (masculinos) 162
Provas Não Olímpicas 180
Provas de estrada 183
Os melhores sub23 de sempre (masculinos) 186
Os melhores sub20 de sempre (masculinos) 193
Os melhores sub18 de sempre (masculinos) 205
Os melhores sub16 de sempre (masculinos) 217
Os melhores sub14 de sempre (masculinos) 225
Ranking Nacional de sempre (femininos) 230
Provas Não Olímpicas 249
Provas de estrada 251
Os melhores sub23 de sempre (femininos) 253
Os melhores sub20 de sempre (femininos) 260
Os melhores sub18 de sempre (femininos) 271
Os melhores sub16 de sempre (femininos) 282
Os melhores sub14 de sempre (femininos) 290
Portugueses mais pontuados (Tabela Internacional) 295
Portuguesas mais pontuadas (Tabela Internacional) 299

Ficha Técnica

Edição: dezembro de 2020
Marcas da época 2019/2020

Coordenação: António Fernandes
Colaboração:
Arons de Carvalho (Estatísticas do Atletismo) – Rankings do Ano e de Sempre (Absolutos e Jovens); Recordes Nacionais e Recordes Regionais; Atletas Mais Pontuados; Pódios das Competições Nacionais
Paulo Monsanto (Departamento de Estatística) – Recordes e Rankings do Ano
José Costa (Área Juvenil) – Rankings Jovens do Ano
Fernando Martins – Rankings do Ano
António Fernandes – Rankings de Estrada (Anuais e de Sempre); Pódios das Competições Nacionais
José Paulo Moreira (Departamento de Competições) – Atletas e Clubes

Capa: Auriol Dongmo e Pedro Pichardo líderes do ranking europeu 2020 no peso e no triplo

Introdução

A boa e vasta produção estatística no atletismo é uma tradição que vem de há muitos anos. O acervo estatístico nacional foi enriquecido, ao longo dos anos, pelos contributos regulares de numerosos amadores – aqueles que verdadeiramente amam aquilo que fazem – da modalidade, dedicados ao registo e interpretação dos resultados produzidos pelos atletas.

Durante muitos anos a modalidade usufruiu do trabalho realizado pela Comissão Nacional de Estatística, trabalho que resultou na publicação de vários Anuários Estatísticos que registaram a vida da nossa modalidade.

Alguns destes anuários são também um repositório de curiosidades sobre a modalidade. A título de exemplo, respigamos de um volume da referida comissão "Atletismo em Portugal – 1910-1972" a seguinte referência:

<Em 1912 não foi permitida a inscrição do atleta Serafim Martins na prova da maratona, por ser considerado profissional uma vez que, como peixeiro, fazia diariamente o percurso Costa da Caparica – Trafaria e regresso!...>

As performances realizadas pelos atletas ao longo dos anos revelam os altos e baixos da modalidade, embora, em traços globais, possamos observar a tendência de progresso dos resultados. Com o passar dos anos muito mudou no país, no desporto e no atletismo. Mais atletas filiados, mais clubes, mais treinadores, mais pistas, mais e melhores apoios prestados à preparação e, sobretudo, mais conhecimento; todos estes fatores, associados à melhoria das condições de vida, contribuíram para o progresso, que, como todos o sabemos, em qualquer área da atividade humana, não é linear, nem constante.

Na ânsia de observar os progressos no dia a dia, esquecemo-nos, muitas vezes, de olhar a modalidade com as lentes do longo prazo, comparando períodos "históricos" mais alargados e mais afastados do nosso presente.

A frustração que alguns resultados de hoje provocam em nós, pode ser compensada com a compreensão objetiva e racional das razões conjunturais que os promoveram.

Importa, também, estarmos atentos aos sinais que nos chegam da sociedade em geral e até do mundo. O mundo e, consequentemente, as nossas vidas mudaram dramaticamente nas últimas décadas. Mudaram na direção do sedentarismo e do comodismo. O esforço físico intenso que caracterizou a vida de muitos dos nossos antepassados está hoje reduzido ao mínimo. Muitas das nossas crianças de hoje são poupadas ao simples esforço de caminhar para a escola. A maioria das crianças de hoje são classificadas, pelos seus progenitores, como muito "caseiras". Há muito tempo que o conceito de pandemia, hoje infelizmente em voga, já era aplicado à obesidade infantil. É em casa que se joga e brinca, jogos predominantemente eletrónicos, é em casa que se socializa "online" com os amigos. Não sabemos que consequências advirão destes modos alterados de vida. Se a sociedade não conseguir criar alternativas, ativas e saudáveis, a este modo de vida, é óbvio que a saúde dos cidadãos – em todas as suas formas de manifestação – vai sofrer as respetivas consequências.

Caberá, também, ao desporto competir com todas estas novas formas fáceis e atraentes de entretenimento. É imperioso sermos mais criativos e inovadores na pesquisa de novas formas de animação e fidelização de jovens à modalidade. Este é um desafio para o qual se convocam todos os amantes e seguidores da modalidade, inclusive aqueles que se dedicam à compilação, tratamento e interpretação dos resultados obtidos pelos atletas, vulgarmente apelidados de estatísticos do atletismo. Não lhes é estranho, certamente, que os resultados resultam da conjugação de inúmeras variáveis.

Para os atores que dirigem o desenvolvimento da modalidade é fundamental contar com boas estatísticas. São elas a medida final da performance das pessoas e do sistema. São uma verdadeira ferramenta de gestão para os treinadores e para os dirigentes. As estatísticas nacionais e internacionais possibilitam desenhar, prospectivamente, o percurso do desenvolvimento dos atletas desde o início até ao fim da carreira, levando sempre em linha de conta o talento necessário para se manter alinhado, ao longo do tempo, com os objetivos formulados.

Em nome da FPA agradeço a todos os que possibilitaram a organização da informação estatística constante neste anuário e exorto todos os seguidores e fãs do atletismo português para a leitura atenta e reflexiva desta preciosa informação.

Jorge Vieira

Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

Siglas dos clubes

A20KM	ASS 20KM ALMEIRIM
AAADP	AAACRO POMBAL
AABV	A ACAD BELA VISTA
AACC	A A CHARN CAPARICA
AAM	ASS AMIGOS ATL MAFRA
AAPL	A ACAD PINHALNOVENSE
AASX	A ATLETISMO SEIXAL
ACA	A CLUBE ALFENENSE
ACB-L	ATLÉTICO C BATALHA
ACDAV	ACADEMIA DE VALDEVEZ
ACDC	A C D COTOVIA
ACDI	A C D ÍLHAVOS
ACDRA	A C D R ARNEIRENSE
ACDSJS	A C S JOÃO DA SERRA
ACFR	AC FERNANDA RIBEIRO
ACM-A	A CRISTÂ MOCIDADE
ACP	A CLUBE PORTALEGRE
ACPV	A C PÓVOA DE VARZIM
ACRDE	A C R D ESCAPÃES
ACRSD	A C R SRA DESTERRO
ACSAMB	A CULT SAMBRASENSE
ADCCJC	A D C C J CLARK
ADCL	A D R C LOVELHE
ADL-P	A DESP LUSTOSA
ADM09	ADM CANAVESES 09
ADNO	A D NUCLEOEIRAS
ADOSA	OS SANTA APOLÓNIA
ADRAP	A D R ÁGUA DE PENA
ADREP	A D R E PALHAÇA
ADRM	A D R DA MATA
ADTT	A D TÃLENTOS TEAM
AEAC	A ESC ATLET CARTAXO
AE-CA	A E CISTER ALCOBAÇA
AEPC	JOVENS ESC CAPELAS
AFIS	ATLETAS FIM SEMANA
AFS	FUNDAÇÃO SALESIANOS
AFSA	ASS FITSALVADOR
AGDAK	ASSOCIAÇÃO GDAK
AGV	ASS GRÃO VASCO
AJES	A JUVENIL ESTREMOZ
AJJ	ACADEMIA JOSÉ JACOB
AJS	A C D JARDIM SERRA
AMONT	A.MONT/E LECLERC BCL
ARC-EAC	A R CASAENSE - EAC
ARLVG	A R L V GONDOMARENSE
ASCV	A S C VALEIRINHA
AUR	ASCD UNIDOS ROSSAS
BA	A D C R BAIRRO ANJOS
BAC	BEJA ATLÉTICO CLUBE
BFC	BOAVISTA F C
BVP	BOMBEIROS DE PENELA
CAB	C A BRACARA
CABB	C A BAIXA BANHEIRA
CAFH	C ATLETISMO FUNCHAL
CAG	C A GALINHEIRAS
CAMC	CA MACEDO CAVALEIROS
CAMG	C A MARINHA GRANDE
CAM-VC	C A MAZAREFES
CANAZ	C ATLETISMO NAZARÉ
CAOB	C ATLETISMO ÓBIDOS
CAOB-A	CAOB OLIVEIRA BAIRRO
CAOV	OLÍMPICO VIANENSE
CAP	C ATLETISMO DO PORTO
CAPF	C ACAD DE PENAFIRME
CAS	C ATLETISMO DE SEIA
CAT	C ATLETISMO TERCEIRA
CATCTDT	C ATLETISMO TONDELA
CAT-P	C ATLETISMO TÂMEGA
CATUNES	C ATLETISMO TUNES
CBA-S	C BENFICA ABRANTES
CBF	CASA BENFICA FARO
CBPRT	C BENFICA PORTALEGRE
CCDR	C C D RIBEIRÃO
CCSJM	C S S JOÃO MADEIRA
CCX	CLUBE DE CONDEIXA
CDAA	C D ÁGUIAS ALPIARÇA
CDBBR	C D BOMBARRAL
CDCN	C D C DA NAVE
CDCNAV	C D C NAVAIS
CDEIB	CDE ILHA BRANCA
CDFE	C DESP FEIRENSE
CDP	CLUBE DESP DA PÓVOA
CDPRI	C D CULT DE PRISCOS
CDQ	C DESP QUARTEIRA
CDRR	C D R RIBEIRINHO
CDSSC	C D S SALVADOR CAMPO
CEBI	FUNDAÇÃO CEBI
CESJP	C E S JOÃO PESQUEIRA
CESMC	C E MARCO CANAVESES
CFB	C F OS BELENENSES
CFEL	CF ESPERANÇA LAGOS
CFOD	C F OLIVEIRA DOURO
CIAIA	C I A ILHA AZUL
CJSA	C J SALESIANO AROUCA
CLAC	C L A COMPETIÇÃO
CLUVE	C VETERANOS COIMBRA
CMP	COMISSÃO M PERCELADA
CNRM	C N DE RIO MAIOR
CNSV	C NAVAL SÃO VICENTE
COP	C ORIENTAL PECHÃO
CORK	CORTIÇADAS C A
CPA-S	CASA POVO ALCANENA
CPM	C P DE MANGUALDE
CPP	C POVO PONTÉVEL
CPPEA	CLUBE PEDRO PESSOA
CPRAB	C P REC A-DO-BARBAS
CPTSC	C P T SOBRAL CEIRA
CRDS	C R D SANTALUZIENSE
CSEM	C SEMPRE MOVIMENTO
CSGAIA	C SPIRIDON DE GAIA
CSJSC	CALDAS SÃO JORGE S C
CSM	C S MARÍTIMO
CTMVPA	C T M V POUCA AGUIAR
CYCL	CYCLONES A C
DF	A C R D FURADOURO
DRGN	DRAGONCLUB
EAROS	E A ROSA OLIVEIRA
EAT	E ATLETISMO TROFA
EBMDS	E M DOMINGOS SARAIVA
ESCMOV	ESCOLA DO MOVIMENTO
FCC	F CLUBE CASTRENSE
GAC-L	G A CARANGUEJEIRA
GACV	G A CASAIS DO VENTO
GAF	G ATLETISMO FÁTIMA
GAUB	G A U BAJOUCA
GCAD	G C A DONAS

GCBARQ	G C BARQUINHENSE
GCVR	GINÁSIO C VILA REAL
GDA	GRUPO DESP ASSEMPARK
GDC	G DESP CAVADAS
GDCG	G D C GUILHOVAI
GDD	GRUPO DESP DIANA
GDE	G DESP ESTREITO
GDIB	G DESP INDPENDENTE
GDIS	INDEPENDENTE SETÚBAL
GDPAV	GRUPO DESP PAVIA
GDPCD	G D P CHÃO DURO
GDP-L	G DESP PEDREIRAS
GDR	G DESP RIBEIRINHOS
GDRJR	G D R JUV RIBEIRAS
GDRV	G D R DA VERDERENA
GDSD	G D S DOMINGOS
GDUC	G D UNIDOS DO CANO
GDVEL	GRUPO DESP VELENSE
GRCDL	G R C DESP LEIÃO
GRE-AA	GRUPO REC EIRENSE
GRECAS	GRECAS - VAGOS
GRV	G REC VILAVERDENSE
GS	GIRA SOL
HCF	HÓQUEI C FLAVIENSE
IFC	INGLESES F C
JAM	JUVENTUDE MOZELENSE
JDAL	JUV DESP ALMANSOR
JDN	JUV DESP NEVES
JIV	JUVENTUDE ILHA VERDE
JOMA	J O MONTE ABRAÃO
JV	JUV VIDIGALENSE
LAVRA	C DESP C+S LAVRA
LCM-M	LUDENS CLUBE MACHICO
LFC-F	LIBERDADE F C
LLFC	LUSITÂNIA LOUROSA FC
LSC	LEIXÕES SPORT CLUB
MAC	MAIA A C
MCP	MARATONA C P
MKED	MONTE KAPA
NAC	N A DE CUCUJÃES
NAVR	N ATLETISMO V REAL
NDAP	N D AMADOR POMBAL
NDCO	N D CULTURAL ODEMIRA
NLUZ	A DESP NOVAS LUZES
NSL	N SPORTING LOURINHÃ
OSKAG	OS KÁGADOS
PAC	PORTO ANTISTRESS
PCC	PENTA CLUBE COVILHÃ
PLF	ASS PAPA LÉGUAS
QFC	QUINTAJENSE F C
RDA	RECREIO DESP ÁGUEDA
RODADIAN	C P RODA DIANTEIRA
RUNTEJO	RUN TEJO - CM SOCKS
SCA	S CLUBE ABRANTES
SCB	S CLUBE DE BRAGA
SCE	S C ESPINHO
SCP	SPORTING C P
SCRD	S C REBOLEIRA DAMAIA
SCS	S C SALGUEIROS
SCUT	S C UNIÃO TORREENSE
SFRAA	S F R A AMADORA
SJBGOND	JOÃO BATISTA GONDAR
SLB	S L BENFICA
SRC	SOC REC CEPANENSE
SUOV	S U OPERÁRIA VAIS
SVB	SPORT VISEU BENFICA
UDV	U DESP DA VÁRZEA
UDZA	U D R ZONA ALTA
UFCT	U F C TOMAR
VFC	VITÓRIA F C
VRV	VIRIATHVS RUNNERS
VTSC	VITÓRIA S C

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

RECORDES

RECORDES DE PORTUGAL (MASCULINOS)

100 m	Francis Obikwelu	Sporting CP	9,86	Atenas	22/08/2004
200 m	Francis Obikwelu	Sporting CP	20,01	Gotemburgo	10/08/2006
400 m	Vítor Ricardo Santos	SL Benfica	45,14	Berlim	10/08/2018
800 m	Rui Silva	Sporting CP	1.44.91	S. Sebastian	20/08/2002
1500 m	Rui Silva	Sporting CP	3.30,07	Mónaco	19/07/2002
5000 m	António Pinto	Maratona CP	13.02,86	Zurique	12/08/1998
10000 m	António Pinto	Maratona CP	27.12,47	Estocolmo	30/07/1999
3000 ob.	Manuel Silva	Skoda MC	8.19,82	Estocolmo	27/07/2004
110 bar.	João Almeida	Sporting CP	13,47	Lisboa/U	08/07/2012
400 bar.	Pedro Rodrigues	SL Benfica	48,77	Helsínquia	10/08/1994
	Carlos Silva	SL Benfica	48,77	Zurique	11/08/1999
Altura	Paulo Conceição	SL Benfica	2,28pc	Luxemburgo	01/02/2020
Vara	Diogo Ferreira	SL Benfica	5,71	Lisboa/I	17/06/2017
Comprim.	Carlos Calado	Sporting CP	8,36	Lisboa/I	20/06/1997
Triplo	Pedro Pablo Pichardo	SL Benfica	17,95	Doha	04/05/2018
Peso	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	21,56	Vaasa	24/06/2017
Disco	Francisco Belo	SL Benfica	62,01	Vagos	11/06/2017
Martelo	Vítor Costa	Sporting CP	76,86	Reims	21/07/2004
Dardo	Leandro Ramos	SL Benfica	77,52	Castellón	26/05/2019
Decatlo	Mário Aníbal	SL Benfica	8213	Kaunas	01/07/2001
	(10,96/7,23/15,24/2,01/48,49+14,80/48,33/4,80/54,55/4.28,28)				
Maratona	António Pinto	Maratona CP	2.06.36	Londres	16/04/2000
20 km m	João Vieira	CN Rio Maior	1.20.09	Gotemburgo	08/08/2006
50 km m	João Vieira	Sporting CP	3.45.17	Pontevedra	04/03/2012
4x100 m	Equipa Nacional		38,65	Rieti	01/08/2015
	(André Costa / Francis Obikwelu / Arnaldo Abrantes / Yazaldes Nascimento)				
(clubes)	Sporting CP		39,18	Salónica	17/06/2006
	(Ricardo Pacheco / Arnaldo Abrantes / Vítor Jorge / Francis Obikwelu)				
4x400 m	Seleção Nacional Universitária		3.05,48	Fukuoka	03/09/1995
	(Carlos Silva / António Abrantes / Mário Reis / Pedro Rodrigues)				
(clubes)	SL Benfica		3.06,18	Dublin	06/08/1989
	(Filipe Lomba / Paulo Curvelo / António Abrantes / Pedro Curvelo)				

PROVAS NÃO OLÍMPICAS

100 j	Carlos Calado	Sporting CP	9,67	Lisboa/A	26/10/1996
300 m	Carlos Silva	SL Benfica	33,09	Viseu	02/05/1999
500 m	António Abrantes	SL Benfica	1.01,3m	Lisboa/N	16/04/1988
1000 m	Rui Silva	Sporting CP	2.16,30	Nice	17/07/1999
Milha	Rui Silva	Sporting CP	3.49,50	Roma	12/07/2002
2000 m	Rui Silva	Sporting CP	4.54,66	Berlim	07/09/1999
3000 m	António Leitão	SL Benfica	7.39,69	Bruxelas	26/08/1983
20000 m	Dionísio Castro	Sporting CP	57.18,4	La Flèche	31/03/1990
Hora	Dionísio Castro	Sporting CP	20 943	La Flèche	31/03/1990
25000 m	António Sousa	Barcelona 92	1.18.58,2	Lisboa/U	06/07/2005
30000 m	António Sousa	Barcelona 92	1.35.04,7	Lisboa/U	06/07/2005
200 bar.	Carlos Silva	Sporting CP	23,33	Viseu	01/05/2002
5000 m M(p)	José Urbano	SL Benfica	18.56,61	Paris	18/05/1991
10000 m M(p)	João Vieira	Sporting CP	39.44,91	Lisboa/U	30/07/2011

10 km M	João Vieira	CN Rio Maior	39.06	Pequim	18/09/2010
Hora M	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	14 891	Coimbra/M	17/05/1997
20000 m M(p)	João Vieira	CN Rio Maior	1.22.26,3	Lisboa/U	07/08/1999
30 km M	José Pinto	Belenenses	2.08.47	Lisboa	19/02/1989
30000 m M(p)	José Urbano	SL Benfica	2.23.11,0	Bergen	08/05/1993
50000 m M(p)	José Urbano	SL Benfica	3.57.29,5	Bergen	08/05/1993
4x200 m	Sporting CP		1.24,20	Lisboa/A	10/05/2003
	(Ricardo Alves / Francis Obikwelu / Vítor Jorge / Carlos Calado)				
4x800 m	Sporting CP		7.26,2	Lisboa/N	29/04/1973
	(Domingos Capindiça / José Diogo / Fernando Mamede / Carlos Cabral)				
4x1500 m	Sporting CP		15.05,1	Lisboa/A	17/06/1992
	(António Monteiro / João Junqueira / Carlos Monteiro / Paulo Estiveira)				

OUTROS RECORDES EM ESTRADA

10 km	Fernando Mamede	Sporting CP	28.11	Londres	02/06/1985
15 km	Eduardo Henriques	Maratona CP	43.19	Benavente	07/11/1999
20 km	Domingos Castro	Sporting CP	57.54	Paris	17/10/1999
Meia/Marat.	Luís Jesus	Sporting CP	1.00.56	Kosice	04/10/1997
25 km	Domingos Castro	Sporting CP	1.18.03	Lisboa	27/10/1996
30 km	António Pinto	Maratona CP	1.29.00	Londres (tp)	14/04/2002
100 km	Luís Saraiva	CT Hospitalar	6.45.28	Madrid	07/04/1991

Nota: Considerámos as marcas obtidas em provas certificadas pela FP Atletismo (Federação Portuguesa de Atletismo), em vigor desde 1995, e as provas internacionais aprovadas pela ARRS (Associação de Estatísticos de Corridas de Estrada); (tp) – tempo de passagem

RECORDES NACIONAIS DE SUB/23 (masculinos)

100 m	Carlos Calado	Sporting CP	10,16	Maia	28/06/1997
200 m	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	20,48	Osaca	28/08/2007
400 m	Vítor Ricardo Santos	SL Benfica	45,74	Zurique	13/08/2014
800 m	João Pires	Sporting CP	1.45,59	Zurique	11/08/2000
1500 m	Rui Silva	Sporting CP	3.30,88	Zurique	11/08/1999
5000 m	António Leitão	SL Benfica	13.07,70	Rieti	16/09/1982
10000 m	António Pinto	F.C. Porto	28.01,00	Lille	27/06/1988
3000 ob.	Manuel Silva	Sporting CP	8.24,60	Baracaldo	08/07/2000
110 bar.	Luís Sá	F.C. Porto	13,68	Maia	02/07/2002
400 bar.	Carlos Silva	SL Benfica	49,09	Atlanta	29/07/1996
Altura	Gerson Baldé	SL Benfica	2,23	Lisboa/U	08/08/2020
Vara	Ícaro Miranda	SL Benfica	5,46	Setúbal	23/06/2016
Comprim.	Carlos Calado	Sporting CP	8,36	Lisboa/I	20/06/1997
Triplo	Nelson Évora	SL Benfica	17,23	Gotemburgo	10/08/2006
Peso	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	18,80	Faro	19/07/2014
Disco	Edujose Lima	Sporting CP	60,83	Leiria/CNL	14/07/2018
Martelo	Vítor Costa	SL Benfica	72,32	Lille	29/09/1996
Dardo	Leandro Ramos	SL Benfica	77,52	Castellón	26/05/2019
Decatlo	Mário Aníbal	SL Benfica	7570	Lisboa/N	02/05/1993
	(11,34/6,75/14,50/2,07/50,33+14,94/41,88/4,31/52,94/4.35,93)				
Maratona	Elísio Rios	AD Kolossal	2.19.10	Roterdão	09/04/1983

20 km M	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	1.20.58	Podebrady	19/04/1997
50 km M	Miguel Carvalho	SL Benfica	4.00.47	Leiria	22/11/2015
4x100 m	Seleção Nacional sub/23		39,37	Debrecen	15/07/2007
	(Dany Gonçalves / Arnaldo Abrantes / Ricardo Martins / Yazaldes Nascimento)				
(clubes)	SL Benfica		41,17	Pombal	01/07/2017
	(José Lopes/Rafael Jorge/Ricardo Pereira/João Esteves)				
4x400 m	Seleção Nacional sub/23		3.08,96	Corunha	20/08/1988
	(Nuno Alpiarça / Ilídio Motty / Paulo Fontes / António Abrantes)				

PROVAS NÃO OLÍMPICAS

100 j	Carlos Calado	Sporting CP	9,67	Lisboa/A	26/10/1996
300 m	Carlos Silva	SL Benfica	33,16	Viseu	01/05/1995
500 m	António Abrantes	SL Benfica	1.01,3	Lisboa/N	16/04/1988
1000 m	Rui Silva	Sporting CP	2.16,30	Nice	17/07/1999
Milha	Rui Silva	Sporting CP	3.50,91	Roma	07/07/1999
2000 m	Rui Silva	Sporting CP	4.54,66	Berlim	07/09/1999
3000 m	António Leitão	SL Benfica	7.52,11	Londres	17/09/1982
200 bar.	Carlos Silva	SL Benfica	23,64	Lisboa/U	24/02/1996
5000 m M(p)	João Vieira	CN Rio Maior	19.21,84	Maia	14/05/1997
10000 m M(p)	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	40.25,3	Coimbra/M	17/05/1997
Hora M(p)	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	14 891	Coimbra/M	17/05/1997
20 km M(p)	João Vieira	CN Rio Maior	1.24.17,8	Maia	01/08/1998
30 km M	João Vieira	CN Rio Maior	2.11.21	T. Vedras	11/01/1998

RECORDES NACIONAIS SUB20 (masculinos)

100 m	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39	Braga	29/07/2000
	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39	Lisboa/U	05/08/2000
	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39	Lisboa/U	05/08/2000
200 m	Luís Barroso	Sporting CP	20,89	Lisboa/N	21/07/1985
400 m	José Mendes	CDUP	47,20	Salónica	09/08/1991
800 m	João Pires	ADC Constantim	1.47,65	Lisboa/I	20/06/1998
1500 m	Rui Silva	E. Ouriquense	3.40,09	Funchal	25/05/1996
5000 m	Carlos Monteiro	Inter CA	13.54,54	Vigo	18/07/1984
10000 m	José Santos	J.Castanheira	29.25,10	Maia	19/07/1989
3000 ob.	Guilherme Alves	F.C. Porto	8.44,6	Lisboa/N	29/06/1980
110 b. (1m)	João Almeida	Sporting CP	13,61	Hengelo	22/07/2007
400 bar.	Carlos Silva	SL Benfica	50,27	S. Sebastian	01/08/1993
Altura	Victor Korst	SL Benfica	2,20	Lisboa/AL	06/07/2015
Vara	Ruben Miranda	SL Benfica	5,20	Mannheim	03/07/2011
	Ruben Miranda	SL Benfica	5,20	Ávila	28/07/2012
Comprim.	Nelson Évora	FC Porto	7,83	Tampere	25/07/2003
Triplo	Nelson Évora	FC Porto	16,43	Tampere	27/07/2003
Peso (6)	António Vital Silva	SL Benfica	19,81	Viseu	07/07/2007
Disco (1,75)	Emanuel Sousa	SL Benfica	62,87	Mannheim	24/06/2018
Martelo (6)	Vítor Costa	Querqueville – Fr.	76,30	Evry	05/06/1993
Dardo	Leandro Ramos	SL Benfica	77,52	Castellón	26/05/2019
Decatlo	Mário Aníbal	SL Benfica	7377	Bréscia	19/05/1991
	(11,31/6,88/14,02/2,00/50,26+15,75/43,54/4,30/51,22/4.43,84)				

10000 m M(p)	João Vieira	CN Rio Maior	41.21,31	Braga	01/07/1995
4x100 m	Seleção Nacional		40,16	Lisboa/U	19/06/2016
	(Frederico Curvelo – Rafael Jorge – João Pinto – João Esteves)				
4x100 m	SL Benfica		41,21	Leiria	04/06/2005
(clubes)	(André Destapado / João Ferreira / Rui Silva / Arnaldo Abrantes)				
4x400 m	Seleção Nacional		3.15,56	Lisboa/U	23/07/1994
	(Rafael Queirós / Rui Costa / Pedro Marques / Duarte Basílio)				
4x400 m	SL Benfica		3.17,4	Lisboa/N	22/05/1988
(clubes)	(João Azevedo / Ilídio Motty / Paulo Gamelas / Carlos Fernandes)				

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 j	Ricardo Lemos	SL Benfica	10,02	Lisboa/N	21/04/1991
	Tiago Angelino	Sporting CP	10,02	Lisboa/U	27/02/1999
300 m	William Reais	Sporting CP	33,63	Basileia	12/05/2018
500 m	Fernando Almeida	JOMA	1.02,56	Lisboa/U	19/02/2000
1000 m	Humberto Sequeira	Sporting CP	2.23,5	Lisboa/N	04/08/1979
Milha	Filipe Pedro	SL Benfica	4.08,15	Lisboa/U	22/05/1999
2000 m	Rui Silva	E. Ouriquense	5.15,15	Lisboa/A	12/10/1996
3000 m	Carlos Monteiro	Inter CA	8.08,2	Lisboa/N	30/06/1984
110 b. (1,06)	João Almeida	Sporting CP	14,03	Lisboa/U	28/07/2007
200 bar.	Pedro Rodrigues	SL Benfica	23,2	Lisboa/N	17/03/1990
Peso (7,26)	Marco Fortes	Sporting CP	18,02	Rio Maior	09/05/2001
Disco (2)	Edujosé Lima	Campismo SJ Mad.	53,15	Leiria	26/07/2015
Martelo (7,26)	Vítor Costa	Querqueville/Fr.	69,56	Rennes	15/05/1993
5000 m M(p)	João Vieira	CN Rio Maior	19.52,98	Lisboa/U	24/06/1995
Hora M	João Vieira	CN Rio Maior	14028	Lisboa/U	08/01/1995
20 km M(e)	João Vieira	CN Rio Maior	1.26.35	Benavente	26/02/1995
20 km M(p)	João Vieira	CN Rio Maior	1.30.24,0	Lisboa/U	27/05/1995

Nota *: a marca de 46,90 de Vítor Ricardo Santos (Sporting) em Gainsville (20/04/2013) não pode ser considerada recorde de 400 m por falta de controlo antidoping.

RECORDES NACIONAIS DE SUB18 (masculinos)

100 m	Luis Barroso	Zona Azul	10,52	Lisboa/N	23/07/1983
200 m	Luis Barroso	Zona Azul	21,17	Lisboa/N	24/07/1983
300 m	Luís Neves	SL Benfica	34,68	Lisboa/I	11/07/2012
400 m	José Mendes	CDUP	48,63	Lisboa/N	12/08/1989
	Vitor Jorge	AD Proença/a/Nova	48,63	Maia	27/07/1991
800 m	João Peixoto	SC Braga	1.49,42	Gyor	08/07/2018
1500 m	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.47,57	Leiria	17/07/2010
3000 m	Germano Neves	SL Benfica	8.16,0	Maia	12/06/1988
2000 ob(84)	Etson Barros	CO Pechão	5.46,11	Vagos	24/06/2018
110 b(91)	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	13,74	Paris	29/07/2003
300 b(84)	Carlos Silva	SL Benfica	37,73	Lisboa/A	16/06/1991
400 b(84)	Milton Dias	JOMA	51,85	Paris	30/07/2003
Altura	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	2,08	Maia	23/07/1989
Vara	Ruben Miranda	SL Benfica	5,00	Lisboa/U	10/07/2010
Comprim.	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,46	Lisboa/U	01/08/2020
Triplo	Júlio Almeida	SL Benfica	15,03	Torres Vedras	18/06/2017

Peso (5)	António Vital Silva	FC Porto	19,48pc	Braga	05/12/2004
Disco (1,5)	António Vital Silva	FC Porto	59,57	Marraquexe	15/07/2005
Martelo (5)	António Vital Silva	FC Porto	76,07*	Porto/I	12/03/2005
Dardo (700)	Tiago Aperta	SC Abrantes	69,84	Leiria	02/08/2009
Decatlo	Manuel Dias	UFC Tomar	6767	Tbilisi	17/07/2016
	(11,28 / 6,62 / 14,04 / 1,72 / 51,72 + 14,49 / 40,29 / 4,00 / 40,87 / 4.55,48)				
5000 m M(p)	Joaquim Pentieiro	CIPA	21.16,88	Lisboa/N	07/07/1991
4x100 m	Seleção Nacional	42,20	Abrantes	02/06/2018	
	(David Martinho/Rui Corvelo/Gonçalo Gonçalves/João Manero)				
4x100 m	SL Benfica		42,50	Fátima	03/06/2012
(clubes)	(Erick Oliveira – José Lopes – Luís Neves – Ricardo Pereira)				
Estaf. Medley	Seleção Nacional		1.58,30	Mafra	13/07/2012
	(Fábio Martins – Pedro Ferreira – Ricardo Martins – Ricardo Pereira)				
Estaf. Medley	Juv. Vidigalense		2.02,67	Fátima	21/06/2015
(clubes)	(Erik Kostrytsya – Rodrigo Duarte – Miguel Batista – João Leal)				

* a marca de 76,47 em 29/07/2005 não foi homologada por ter sido obtida em pista não homologada (Lovelhe)

RECORDES NACIONAIS DE SUB16 (masculinos)

80 m	Ricardo Pereira	SL Benfica	9,02	Leiria	04/06/2011
250 m	Sisínio Ambriz	SL Benfica	28,87	Lisboa/I	01/05/2019
800 m	Fábio Rebelo	AA Pêgo Longo	1.56,03	Lisboa/I	12/07/2006
1500 m	Fernando Miguel	Estrela Azul	4.03,5	Lisboa/N	22/06/1974
1500 ob.	Filipe Nascimento	AA Seixal	4.16,36	Setúbal	24/05/2014
100 b (84)	Diogo Guerra	Maia AC	13,21	Lisboa/U	15/06/2014
250 b (84)	Sisínio Ambriz	SL Benfica	31,87	Torres Vedras	25/05/2019
Altura	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	1,99	Viena	15/07/1987
Vara	Mauro Damião	SL Benfica	4,30	Leiria	07/06/1997
Comprim.	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,09pc	CAR Jamor	16/02/2019
Triplo	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,04	Lisboa/N2	03/07/2019
Quádruplo	Sisínio Ambriz	SL Benfica	17,44	Lagoa	09/06/2019
Peso (4)	António Vital Silva	FC Porto	19,52	V. Castelo	12/07/2003
Disco (1)	António Vital Silva	FC Porto	65,82	Aveiro	26/07/2003
Martelo (4)	António Vital Silva	FC Porto	72,51	V. Castelo	20/06/2003
Dardo (600)	João Fernandes	AD Novas Luzes	63,13	Leiria/CNL	09/08/2020
4000 m M(p)	José Silva	Bairro Anjos	18.22,1	Rio Maior	24/05/1998
Heptatlo	Sisínio Ambriz	SL Benfica	4549	Lisboa/N2	19/05/2019
	(9,10/6,60/26,94+14,02/13,10/1,92/3.17,53)				
4x80 m	Seleção de Lisboa		36,18	Lisboa/N	06/05/1990
	(Hugo Mendes / Bruno Girão / Alexandre Cruz / António Machado)				

RECORDES NACIONAIS DE SUB14 (masculinos)

60 m	João Pinto	EB M Dom. Saraiva	7,52	Lisboa/AL	27/05/2018
150 m	Rodrigo Henriques	C. Mun. Sertã	17,79	Pombal	10/06/2015
600 m	Pedro Vilas Boas	SC Braga	1.30,44	Braga	08/06/2014
1000 m	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	2.43,85	M. Grande	28/07/2002
60 bar.	André Raposo	CF Belenenses	8,7	Lisboa/U	15/06/1996

Altura	Sérgio Cruz	SUO Vais	1,80pc	Pombal	18/12/2010
Vara	Denis Hrabar	Juv. Vidigalense	3,10pc	Pombal	23/02/2020
Comprim.	Pedro Mossamedes	SUO Vais	6,20	Coimbra	24/07/2004
Quádruplo	Denis Hrabar	Juv. Vidigalense	14,36	Pombal	08/07/2020
Peso (3)	António Vital Silva	FC Porto	15,57	V. Castelo	27/05/2001
Disco (750)	Décio Andrade	GD Estreito	52,64	Funchal	22/05/2010
Martelo (3)	Décio Andrade	GD Estreito	60,86	Funchal	08/06/2010
Dardo (400)	Décio Andrade	GD Estreito	47,57*	Ribeira Brava	09/07/2010
Pentatlo	Diogo Guerra	Maia AC	2763	Maia	06/05/2012
	(7,81/5,15/9,21/10,87/3.18,07)				
3000 m M(p)	Luís Lopes	CN Rio Maior	14.55,85	Abrantes	05/07/2003
4x60 m	Seleção de Leiria		30,01	Leiria	01/05/2009
	(Miguel Carreira – Eduardo Valério – Fábio Dias – Ricardo Bárbara)				

* com o engenho de 500 g, utilizado até 2012

RECORDES DE PORTUGAL (FEMININOS)

100 m	Lorene Bazolo	Sporting CP	11,21	Salamanca	04/06/2016
200 m	Lucrécia Jardim	Sporting CP	22,88	Atlanta	31/07/1996
400 m	Cátia Azevedo	Sporting CP	51,62	Nápoles	09/07/2019
800 m	Carla Sacramento	Maratona CP	1.58,94	Zurique	13/08/1997
1500 m	Carla Sacramento	Maratona CP	3.57,71	Monte Carlo	08/08/1998
5000 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	14.36,45	Hechtel	22/07/1995
10000 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	30.22,88	Sydney	30/09/2000
3000 ob.	Jessica Augusto	Individual	9.18,54	Huelva	09/06/2010
100 bar.	Isabel Abrantes	JOMA	13,14	Coimbra	13/08/2000
400 bar.	Vera Barbosa	Sporting CP	55,22	Londres	05/08/2012
Altura	Sónia Carvalho	Sporting CP	1,88	VR Stº António	03/06/2001
	Naide Gomes	Sporting CP	1,88 pc	Budapeste	05/03/2004
Vara	Marta Onofre	Sporting CP	4,51 pc	Pombal	06/03/2016
Comprim.	Naide Gomes	Sporting CP	7,12	Monte Carlo	29/07/2008
Triplo	Patrícia Mamona	Sporting CP	14,65	Rio de Janeiro	14/08/2016
Peso	Auriol Dongmo	Sporting CP	19,53	Lisboa/U	08/08/2020
Disco	Teresa Machado	Sporting CP	65,40	S. Jacinto	03/05/1998
Martelo	Vânia Silva	Sporting CP	69,55	VR Stº António	29/05/2011
Dardo	Sílvia Cruz	Sporting CP	59,76	Leiria	21/06/2008
Heptatlo	Naide Gomes	Sporting CP	6230	Logroño	16/07/2005
	(13,54/1,79/13,87/24,87+6,39/41,66/2.17,00)				
Maratona	Rosa Mota	CAP	2.23.29	Chicago	20/10/1985
20 km M(e)	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.27.46	Pequim	21/08/2008
20000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.36,4	Lisboa/U	21/07/2001
50 km M	Inês Henriques	CN Rio Maior	4.05.56	Londres	13/08/2017
4x100 m	Seleção Nacional		44,70	Leiria	20/06/2009
	(Eva Vital – Naide Gomes – Carla Tavares – Sónia Tavares)				
(clubes)	Sporting CP		44,85	Setúbal	16/07/2016
	(Sofia Duarte – Lorène Bazolo – Carla Tavares – Olímpia Barbosa)				
4x400 m	Seleção Nacional		3.29,38	Barcelona	07/08/1992
	(Marta Moreira / Eduarda Coelho / Elsa Amaral / Lucrécia Jardim)				
(clubes)	Sporting CP		3.35,95	Braga	22/07/2018
	(Cátia Azevedo – Dorothé Évora – Filipa Martins – Patrícia Lopes)				

PROVAS NÃO OLIMPICAS

100 j	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,03	Lisboa/N	28/04/1990
300 m	Carmo Tavares	Sporting CP	37,92pc	Espinho	03/02/2001
500 m	Carmo Tavares	Sporting CP	1.10,35	Massamá	01/05/2004
1000 m	Carla Sacramento	Maratona CP	2.34,85	Bruxelas	25/08/1995
Milha	Marta Pen	SL Benfica	4.22,45	Berlim	02/09/2018
2000 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	5.37,88	Lisboa/U	21/06/1996
3000 m	Carla Sacramento	Maratona CP	8.30,22	Monte Carlo	04/08/1999
Hora	Rosa Mota	CAP	18 027	Lisboa/A	14/05/1983
20000 m	Rosa Mota	CAP	1.06.55,6	Lisboa/A	14/05/1983
200 bar	Carmo Tavares	Sporting CP	27,29	Viseu	01/05/2002
3000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	12.08,30	VR Stº António	03/06/2001
5000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	20.40,24	Rio Maior	09/05/2001

1/2 h M	Ana Cabecinha	CO Pechão	7 064	Faro	21/03/2015
10 km M(e)	Susana Feitor	CN Rio Maior	42.39	Lanciano	11/03/2001
10000 m M(p)	Ana Cabecinha	COP Pechão	43.08,17	Seixal	19/07/2008
4x200 m	SL Benfica		1.40,28	Lisboa/U	02/07/1998
	(Carmo Tavares / Céu Nunes / Mª José Valamatos / Mª João Valamatos)				
4x800 m	Sporting CP		8.33,0	Lisboa/A	17/06/1992
	(Marina Amoroso / Marina Bastos / Susana Cabral / Carla Sacramento)				

OUTROS RECORDES DE ESTRADA

10 km	Rosa Mota	CAP	31.35	Ohme	15/02/1987
15 km	Aurora Cunha	FC Porto	48.20	Portland	17/06/1990
20 km	Rosa Mota	CAP	1.06.53	Tóquio (tp)	16/11/1986
Meia/Marat.	Dulce Félix	Maratona CP	1.08.33	Lisboa	20/03/2011
25 km	Rosa Mota	CAP	1.24.19	Tóquio (tp)	16/11/1986
30 km	Rosa Mota	CAP	1.41.54	Tóquio (tp)	16/11/1986
100 km	Alzira Lário	SC Valenciano	7.34.37	Tourhout	17/06/1994

Nota: Considerámos as marcas obtidas em provas certificadas pela FP Atletismo (Federação Portuguesa de Atletismo), em vigor desde 1995, e as provas internacionais aprovadas pela ARRS (Associação de Estatísticos de Corridas de Estrada); (tp) – tempo de passagem

RECORDES NACIONAIS DE SUB23 (femininos)

100 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,39	Roterdão	12/06/1993
200 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	23,09	Barcelona	03/08/1992
400 m	Cátia Azevedo	Sporting CP	51,63	Madrid	23/06/2016
800 m	Carla Sacramento	Sporting CP	1.59,42	Nice	21/07/1993
1500 m	Carla Sacramento	Sporting CP	4.04,10	Monte Carlo	11/08/1992
5000 m	Inês Monteiro	JOMA	15.21,05	Lisboa/U	15/06/2002
10000 m	Mónica Gama	SL Benfica	32.26,41	Varazdin	25/08/1989
3000 ob.	Sara Moreira	GD Estreito	9.42,47	Debrecen	15/07/2007
100 bar.	Isabel Abrantes	SL Benfica	13,21	Funchal	08/07/1995
400 bar.	Vera Barbosa	Sporting CP	55,81	Ostrava	16/07/2011
Altura	Marisa Anselmo	JOMA	1,84	Macau	12/10/2006
Vara	Marta Onofre	Sporting CP	4,22	Leiria	28/07/2013
Comprim.	Evelise Veiga	Sporting CP	6,61	Tarragona	27/06/2018
	Evelise Veiga	Sporting CP	6,61	Berlim	09/08/2018
Triplo	Patrícia Mamona	JOMA	14,12	Barcelona	29/07/2010
Peso	Jéssica Inchude	Sporting CP	17,46	Almada	31/05/2018
Disco	Irina Rodrigues	Sporting CP	62,91	Halle	20/05/2012
Martelo	Vânia Silva	Juv. Vidigalense	68,43	Madrid	03/07/2002
Dardo	Cláudia Ferreira	Sporting CP	54,66	Lisboa/U	15/08/2020
Heptatlo	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5347	Inowroclaw	05/07/2015
	(14,61/1,75/10,87/25,89+5,61v/31,39/2.13,91)				
Maratona	Mónica Gama	SC Braga	2.40.38	Lisboa	20/10/1991
20 km M(e)	Ana Cabecinha	CO Pechão	1:31.02	Corunha	14/05/2006
20000 m M(p)	Ana Cabecinha	CO Pechão	1:34.13,5	Quarteira	23/06/2006
4x100 m	Seleção Nacional de Juniores	45,52	Grosseto	23/7/2017	
	(Joana Carlos / Marisa Carvalho / Catarina Lourenço / Catarina Karas)				
4x400 m	Seleção Nacional sub/23		3.37,28	Ostrava	17/07/2011
	(Dorothe Évora – Vera Barbosa – Joceline Monteiro – Cátia Nunes)				

PROVAS NÃO OLIMPICAS

100 j	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,03	Lisboa/N	28/04/1990
300 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	38,4m	Lisboa/N	13/12/1992
500 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	1.12,2m	Lisboa/N	23/01/1993
1000 m	Carla Sacramento	Sporting CP	2.39,2m	Lisboa/N	29/05/1993
Milha	Carla Sacramento	Sporting CP	4.31,05	Lausana	08/07/1992
2000 m	Mónica Rosa	Maratona CP	5.59,73	Lisboa/I	06/07/1999
3000 m	Inês Monteiro	JOMA	8.52,47	M. Carlo	19/07/2002
200 bar	Patrícia Lopes	Sporting CP	28,07	Viseu	01/05/2003
3000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	12.22,84	V. R.Stº António	19/05/1996
5000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	20.55,90	Maia	09/06/1996
1/2 h m	Susana Feitor	CN Rio Maior	7 023	Lisboa/U	08/01/1995
10 km M(e)	Susana Feitor	CN Rio Maior	43.30	Grândola	15/01/1994
10000 m M(p)	Ana Cabecinha	CO Pechão	44.19,12	Seia	22/07/2006

RECORDES NACIONAIS DE SUB20 (femininos)

100 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,52	Plovdiv	09/08/1990
200 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	23,26	Plovdiv	11/08/1990
400 m	Cátia Azevedo	Sporting CP	52,76	Rieti	18/07/2013
800 m	Carla Sacramento	SL Benfica	2.03,89	Dublin	05/08/1989
1500 m	Mariana Machado	SC Braga	4.10,61	Huelva	20/06/2019
3000 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	8.56,33	Birmingham	09/08/1987
5000 m	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	15.44,81	Braga	23/06/1999
3000 ob.	Bárbara Neiva	Sporting CP	10.26,45	Boras	20/07/2019
100 bar.	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	13,41	Lisboa/I	17/06/2017
400 bar.	Patrícia Lopes	JOMA	57,93	Grosseto	21/07/2001
Altura	Marisa Anselmo	JOMA	1,84	Macau	12/10/2006
Vara	Sandra H. Tavares	DAC / França	3,90	Braga	07/07/2001
Comprim.	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,52	Marselha	15/06/2014
Triplo	Patrícia Mamona	JOMA	13,37	Pequim	17/08/2006
Peso	Teresa Machado	Sporting CP	15,54	Lisboa/N	05/06/1988
Disco	Irina Rodrigues	Sporting CP	58,21	Qtª do Anjo	13/03/2010
Martelo	Ana Durão	ADC Lovelhe	61,47	Halle	23/05/2004
Dardo	Cláudia Ferreira	Sporting CP	51,50	Pombal	02/07/2017
Heptatlo	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5278	Rieti	19/07/2013
	(14,36/1,77/10,64/26,06+5,66/27,70/2.16,89)				
10000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.17,7	Lisboa/L	28/05/1994
10 km M(e)	Susana Feitor	CN Rio Maior	43.30	Grândola	15/01/1994
4x100 m	Seleção Nacional de Juniores	45,52	Grosseto	23/7/2017	
	(Joana Carlos / Marisa Carvalho / Catarina Lourenço / Catarina Karas)				
(clubes)	SL Benfica		47,18	Lisboa/U	09/07/2011
	(Eva Vital – Cátia Garcia – Joana Costa – Débora Clemente)				
4x400 m	Seleção Nacional		3.43,68	Varazdin	26/08/1989
	(Alexandra Pina / Mª José Valamatos / Mª João Valamatos / Carla Sacramento)				
(clubes)	SL Benfica		3.50,56	Zurique	04/06/1989
	(Mª José Valamatos / Mª João Valamatos / Carla Sacramento / Lucrécia Jardim)				

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 j	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,03	Lisboa/N	28/04/1990
300 m	Patrícia Lopes	JOMA	39,20	Viseu	01/05/2001
500 m	Ana Costa	Boavista FC	1.12,29	Lousada	01/07/2020
1000 m	Carla Sacramento	SL Benfica	2.48,2	Lisboa/N	11/03/1989
Milha	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.41,39	Mar. Grande	27/04/1999
2000 m	Sónia Fernandes	FC Porto	6.03,91	Maia	27/07/2002
10000 m	Mónica Gama	SL Benfica	32.26,41	Varazdin	25/08/1989
200 bar.	Ana Costa	Oliv. Moscavide	28,53	Lisboa/U	24/02/1996
3000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	12.32,34	Viseu	31/05/1992
5000 m M(p)	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.01,8	Bergen	08/05/1993
20000 m M(p)	Vera Santos	CN Rio Maior	1.39.20,5	Almada	04/08/2000
4x200 m	SL Benfica		1.42,28	Lisboa/I	09/05/2009
	(Filipa Martins / Ungudi Quiawacana / Nádia Gaspar / Carla Gama)				

RECORDES NACIONAIS DE SUB18 (femininos)

100 m	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	11,65	Lisboa/U	19/06/2016
200 m	Lucrécia Jardim	SL Benfica	24,05	Corunha	20/08/1988
300 m	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	39,09	Lagoa	02/07/2016
400 m	Joana Frias	CA Madeira	55,39	Lignano	07/07/2005
800 m	Carla Sacramento	SL Benfica	2.04,27	Lisboa/N	05/06/1988
1500 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	4.21,03	Lisboa/N	26/07/1986
3000 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	9.09,39	Atenas	19/07/1986
2000 obst.	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	6.48,85	Braga	02/06/2007
100 bar. (76)	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	13,07	Tblisi	15/07/2016
300 b (76)	Juliana Guerreiro	C Bf Faro	43,28	Vagos	24/06/2018
400 bar.	Patrícia Lopes	JOMA	58,74	Coimbra	26/06/1999
Altura	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,79	Funchal	11/05/2002
Vara	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,85	Aulnay/s/Bois	26/06/2002
Comprim.	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	6,24	Lisboa/AL	21/05/2016
Triplo	Patrícia Mamona	JOMA	12,87	Marraquexe	14/07/2005
Peso (3)	Isabel Ribeiro	SC Braga	15,76	Braga	19/03/2005
Disco (1)	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense	53,94	Leiria	01/03/2008
Martelo (3)	Ana Durão	ADC Lovelhe	64,85	V. Castelo	07/06/2003
Dardo (500)	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	50,20	Leiria	09/08/2015
Heptatlo	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	5734	Arona	05/06/2016
	(13,49 – 1,53 – 13,88 – 24,52 + 6,21 – 38,54 – 2.25,04)				
5000 m M(p).	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.30,91	Viena	01/07/1992
4x100 m	Equipa Nacional		46,89	Vagos	23/06/2018
	(	Carina Silva/Ana Costa/Maria João Barbosa/Beatriz Andrade)			
(clubes)	SL Benfica		48,52	Fátima	03/06/2012
	(Krystyna Resler – Teresa Carvalho – Joana Costa – Rafaela Vitorino)				
Estaf. Medley	Seleção Nacional		2.10,85	Gyor	08/07/2018
	(Maria João Barbosa/Beatriz Andrade/Juliana Guerreiro/Ana Costa)				
(clubes)	CO Pechão		2.21,08	Lagoa	03/07/2016
	(Denise Semedo/Emale Barbosa/Inês Farias/Fatoumata Diallo)				

* com o engenho de 600 g

RECORDES NACIONAIS DE SUB16 (femininos)

80 m	Joana Carlos	Juv. Vidigalense	9,81	Pombal	21/06/2014
250 m	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	32,12	Lisboa/AL	04/05/2014
800 m	Carla Sacramento	SL Benfica	2.10,48	Lisboa/N	20/07/1986
1500 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	4.22,22	Vigo	06/07/1983
1500 ob.	Beatriz Rios	Amigos Montanha	4.54,56	Braga	09/06/2018
80 b (76)	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	11,64	Lisboa/AL	26/04/2014
250 bar.	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	35,86	Lisboa/AL	03/05/2014
Altura	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,79	Funchal	11/05/2002
Vara	Eleonor Tavares	DAC – França	3,45	Conflans	04/06/2000
Comprim.	Marta Godinho	CDUL	5,82	M. Grande	11/06/1995
Triplo	Catarina Fernandes	Sporting CP	11,89	Lisboa/AL	11/02/2012
Quádruplo	Marta Lisboeta Araújo	CA Ol. Vianense	14,26	Arcos Valdevez	13/04/2019
Peso (3)	Letícia Lopes	CD Quarteira	14,43	Leiria/CNL	03/08/2019
Disco (750)	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense	50,64	Leiria	30/07/2006
Martelo (3)	Catarina Flor	CA Porto	55,24	Vagos	08/03/2020
Dardo (500)	Inês Custódio	AD Novas Luzes	44,00	Leiria/CNL	09/08/2020
Heptatlo	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	4899	Lisboa/AL	27/04/2014
	(11,64/31,26/1,52/9,95+5,52/10,83/2.38,40)				
4000 m M(p)	Inês Henriques	CN Rio Maior	19.20,7	Lisboa/U	08/01/1995
4x80 m	Seleção de Lisboa		39,05	Lisboa/U	14/06/2014
	(Irina Vitorino – Catarina Karas – Patrícia Rodrigues/Marisa Vaz Carvalho)				
4x80 m	Juventude Vidigalense		40,02	Leiria	10/05/2009
(clubes)	(Daniela Ribeiro / Sarah Dias / Anais Batista / Bruna Silva)				

RECORDES NACIONAIS DE SUB14 (femininos)

60 m	Lígia Avelar	SL Benfica	7,71	Lisboa/U	01/04/1995
150 m	Lurdes Oliveira	UC Eirense	19,35	Luso	22/04/2017
600 m	Beatriz Pereira	Maia AC	1.37.54	Guimarães	19/11/2017
1000 m	Ana Costa	Olivais e Moscavide	2.56,4	Lisboa/N	25/02/1990
60 bar.	Sónia Machado	CIPA	9,69	Lisboa/N	06/05/1989
	Solange Santos	SC Beira/Mar	9,69	Lisboa/N	06/05/1989
	Lígia Avelar	SL Benfica	9,3m	Lisboa/N	04/03/1995
Altura	Valeriya Semenikhina	SL Benfica	1,61	P. Stª Iria	23/06/2012
Vara	Eleonor Tavares	DAC / França	3,00	Champs	18/10/1998
Comprim.	Lígia Avelar	SL Benfica	5,45	Lisboa/U	02/04/1995
Quádruplo	Juliana Brites	Juv. Vidigalense	12,97pc	Pombal	09/03/2013
Peso (2)	Patrícia Martins	Sporting CP	15,74	Lisboa/N	04/05/1991
Disco (600)*	Eva Gonçalves	NA Cucujães	40,80	Vagos	29/07/2015
Martelo (2)	Inês Custódio	AD Novas Luzes	50,25	Leiria/CNL	19/07/2018
Dardo (400)	Inês Custódio	AD Novas Luzes	39,59	Torres Vedras	29/04/2017
Pentatlo	Yara Dorsch	CD Faro XXI	3217	Faro	02/05/2010
	(8,37/13,64/10,35v/4,74/3.37,18)				
3000 m M(p)	Catarina Torres	EA Fr. Mariano	15.33,13	Vagos	19/03/2016
4x60 m	Seleção de Lisboa		31,69	Lisboa/N	05/05/1990
	(Rita Olivença / Tânia Videira / Ana Costa / Celeste Rodrigues)				

* com o engenho de 750 g

RECORDES REGIONAIS

AÇORES

100 m	10,83	Ilidio Motty	CALAG	Lisboa/L	19/05/1995
	10,83	Paulo Massinga	CAT	Maribor	28/06/1997
200 m	21,58	Sérgio Silva	JIV	Leiria	23/07/2017
400 m	48,05	Sérgio Silva	JIV	Guimarães	28/07/2018
800 m	1.48,34	Luís Pinto	COD	Funchal	30/06/2001
1500 m	3.48,55	Luís Pinto	COD	Obidos	24/07/2001
5000 m	14.18,26	Sérgio Silva	CBSM	Lisboa/U	13/07/2005
10000 m	30.13,5	José Carreiro	CUM	Lisboa/N	27/04/1985
3000 obst.	9.18,0	Carlos Borba	SCL	Lisboa/N	24/04/1989
110 bar.	14,80	Reinaldo Moniz	JIV	Ponta Delgada	25/05/2018
400 bar.	52,42	Ilidio Motty	CALAG	Lisboa/U	20/05/1995
Altura	2,12	Jonas Mattes	CALAG	Leiria	06/07/1996
Vara	5,13	Hugo Serra	COD	Lisboa/U	25/07/2001
Comp.	7,99	Paulo Castelbranco	COD	P. Delgada	09/07/2002
Triplo	15,86	José Leitão	CALAG	Leiria	07/07/1996
Peso	15,84pc	Luís Melo	JIV	Pombal	11/02/2018
Disco	47,76	João Amaro	CIAIA	Lisboa/U	08/08/1999
Martelo	55,96	Fábio Venceslau	NSIT	A. Heroísmo	06/03/2004
Dardo	69,77	André Medeiros	CUM	A. Heroísmo	24/04/1999
Decatlo	6749	Paulo Massinga	CAT	Maribor	29/06/1997
4x100 m	42,45	CA Lagoa	CALAG	Lisboa/U	10/05/1997
4x400 m	3.22,82	Operário	COD	Viseu	10/06/2001

20 km M	1:27.38	Dionísio Ventura	CIAIA	Leamington	20/05/2007
50 km M	3:59.28	Dionísio Ventura	CIAIA	Corunha	14/05/2006
Maratona	2.29.52	Pedro Gomes	CBSM	Lisboa	05/10/2015
100 m	11,89	Carla Tavares	COD	Lisboa/U	06/07/2005
200 m	24,59	Carla Tavares	COD	Lisboa/I	10/06/2006
400 m	56,13	Carla Tavares	COD	Lisboa/U	06/07/2005
800 m	2.09,91	Lilian Silva	COD	Braga	20/06/2003
1500 m	4.36,73	Lilian Silva	COD	Funchal	11/07/2004
5000 m	18.23,19	Cristina Coelho	CALAG	Leiria	26/06/1999
10000 m	41.08,0	Odete Braga	COD	P. Delgada	20/05/2000
100 bar.	14,12	Fernanda Borba	COD	Lisboa/U	22/07/2001
400 bar.	62,09	Mª José Valamatos	COD	Lisboa/I	15/07/2000
Altura	1,78pc	Sofia Pires	CAT	Espinho	26/02/2006
Vara	3,25	Joana Flores	CAT	A. Heroísmo	17/07/2005
Comp.	5,89	Susana Costa	COD	VR Stº António	10/06/2003
Triplo	13,12	Susana Costa	COD	Seia	22/07/2006
Peso	16,09	Teresa Machado	COD	Lisboa/U	23/05/2004
Disco	61,70	Teresa Machado	COD	Doha	14/05/2004
Martelo	59,38	Diana Sousa	ACM	A. Heroísmo	13/07/2005
Dardo	50,06	Elisabete Silva	COD	Lisboa/U	10/07/2011
Heptatlo	5158	Sofia Pires	CAT	Rio Maior	11/06/2006
4x100 m	49,86	CA Lagoa	CALAG	Lisboa/U	10/05/1997
4x400 m	3.59,79	Operário	COD	Maia	28/06/2003
10 km M	57.15,2	Patrícia Madureira	COD	A. Heroísmo	19/07/2003

Sem registos: 3000 obst. (F), 20 km marcha (F) e maratona (F)

ALGARVE

100 m	10,64	Ricardo Monteiro	CBF	Abrantes	15/07/2006
200 m	21,51	André Costa	CBF	Lisboa/U	15/08/2020
400 m	47,40	Rui Costa	COP	Lisboa/U	18/06/1994
800 m	1.47,33	Carlos Cabral	CFEL	Berlim	08/08/1980
1500 m	3.38,7	Carlos Cabral	CFEL	Lisboa/N	27/04/1980
5000 m	13.28,62	Ezequiel Canário	IDC	Corunha	05/08/1987
10000 m	27.50,10	Ezequiel Canário	IDC	Estocolmo	03/07/1989
3000 ob.	8.53,7	André Prudêncio	GDPF	Lisboa/N	06/07/1980
110 bar.	14,81	Luciano Lima	CBF	Lisboa/U	21/07/2019
400 bar.	52,30	André Sá	CBF	Sória	04/08/2019
Altura	2,04	Carlos Cabral	OCL	Seixal	26/05/2007
Vara	4,51pc	Filipe Lara Ramos	CBF	Paris	05/12/2008
Comp.	7,47	Danilo Almeida	CBF	Braga	29/06/2019
Triplo	15,26	Ricardo Jaquité	CBF	Nova Iorque	10/07/2009
Peso	15,40	Nuno Lopes	CBF	VR Stº António	11/02/2006
Disco	49,42	Nuno Lopes	CBF	Leiria	13/06/2009
Martelo	50,50	José Custódio	GDV	Lisboa/N	02/03/1991
Dardo	59,70	Paulo Castro	LDC	Maia	26/07/1987
Decatlo	5978	Joaquim Cabral	CFEL	Faro	03/06/2018
4x100 m	42,21	Casa Benf. Faro	CBF	Lisboa/U	20/07/2019
4x400 m	3.19,21	Casa Benf. Faro	CBF	Leiria	28/07/2019
20 km M	1:26.09,4	Jorge Costa	CTT	Lisboa/U	21/07/2001

50 km M	3:55.31	Jorge Costa	CTT	Naumburg	01/05/2004
Maratona	2.13.59	Gualdino Viegas	IDC	Lisboa	08/11/1987
100 m	12,31	Fatoumata Diallo	COP	Maia	01/06/2019
200 m	24,93pc	Fatoumata Diallo	COP	Eaubonne	21/12/2019
400 m	54,84	Joceline Monteiro	CAO	Luso	14/06/2008
800 m	2.05,69	Nédia Semedo	CDM	VR Stº António	31/05/1998
1500 m	4.14,37	Elly van Hulst	GDV	Roterdão	13/06/1993
5000 m	16.08,32	Ana Dias	CBF	Seixal	26/07/2009
10000 m	31.42,94	Ana Dias	CBF	Ribeira Brava	06/06/2009
3000 ob.	11.31,59	Joana Matos	COP	Ayamonte	21/07/2004
100 bar.	14,25	Andrea Csehi	GDV	Maia	18/07/1990
400 bar.	60,97	Juliana Guerreiro	CBF	Gyor	06/07/2018
Altura	1,72pc	Catarina Costa	CBF	Pombal	01/03/2009
	1,72	Catarina Costa	CBF	Leiria	14/06/2009
Vara	3,05	Joana Nascimento	GDV	Leiria	08/06/1997
Comp.	6,05	Ana Oliveira	IDC	Lisboa/N	21/08/1988
Triplo	11,22	Ana Mestre	COP	Quarteira	27/05/2018
Peso	13,27	Letícia Lopes	CDQ	Quarteira	01/12/2019
Disco	37,88	Marisa Marreiros	COP	Aveiro	25/03/2000
Martelo	47,46	Andreia Lopes	COP	VR Stº António	19/06/2004
Dardo	44,31	Sara Firmino	CBF	Leiria/CNL	02/03/2019
Heptatlo	4780	Catarina Costa	CBF	Guarda	07/06/2009
4x100 m	49,63	Seleção do Algarve/juv.	SR	Braga	10/06/2018
4x400 m	3.57,69	CO Pechão	SR	Vagos	01/07/2018
10 km M	43.08,17	Ana Cabecinha	COP	Seixal	19/07/2008
20 km M	1.27.46	Ana Cabecinha	COP	Pequim	21/08/2008
Maratona	2.29.22	Ana Dias	CBF	Sevilha	24/02/200

Melhor marca em pista coberta: 1500 m (F) – Elly van Hulst (GDV) 4.11,96 (Haia, 27/02/1993)

AVEIRO

100 m	10,57	António Brandão	CSJM	Luso	21/07/2012
200 m	21,48	António Brandão	CSJM	Pombal	15/07/2012
400 m	48,02	Vítor Ferreira	GREC	Lisboa/U	22/07/2001
800 m	1.49,1	Luís Pinhal	SCBM	Lisboa/N	14/06/1980
1500 m	3.43,4	Luís Pinhal	SCBM	Lisboa/N	27/04/1980
5000 m*	13.56,4	António Salvador	GRACC	Maia	25/06/1988
10000 m	28.41,1	António Salvador	GRACC	Maia	14/07/1988
3000 obst.	8.49,91	Fernando Adrião	JOBRA	Maia	08/07/1992
110 bar.	14,24	João Fontela	CSJM	Lisboa/U	08/07/2012
400 bar.	53,74	Helder Pato	ADREP	Guarda	09/07/2002
Altura	2,17	Rafael Gonçalves	CAO	Lisboa/U	21/07/2001
Vara	4,70	Luís Silva	CAO	Aveiro	06/08/2000
Comp.	7,67	Ivo Tavares	CSJM	Maia	14/06/2017
Triplo	15,71pc	João Dias	GREC	Espinho	27/02/2010
Peso	16,77	Nuno Serra	NAC	Leiria	14/06/1997
Disco	59,85	Juan Rosete	GREC	C. Rainha	06/07/2004
Martelo	62,73	André Vital Silva	CSJM	Lovelhe	18/06/2014
Dardo	61,41	Mário Marques	CSJM	Aveiro	20/02/2016

Decatlo	6463	Tiago Boucela	GREC	Leiria	26/07/2015
4x100 m	41,89	NA Cucujães	NAC	Lisboa/I	25/06/2000
4x400 m	3.19,96	Grecas	GREC	Leiria	28/07/2013
20 km M	1.28.26	Augusto Cardoso	ADREP	Rio Maior	09/04/2011
50 km M	4.10.02	Augusto Cardoso	ADREP	Olhão	21/02/2011
Maratona	2:12.39	António Salvador	NAC	Paris	05/04/1998

100 m	11,52	Sónia Tavares	SCBM	Salamanca	12/06/2012
200 m	23,84	Sónia Tavares	SCBM	Luso	21/07/2013
400 m	55,85	Cátia Nunes	GREC	Luso	16/06/2008
800 m	2.08,93	Beatriz Rodrigues	RDA	Pombal	07/07/2017
1500 m	4.21,46	Clarisse Cruz	CAO	Funchal	29/07/2000
5000 m	15.49,16	Clarisse Cruz	CAO	Maia	14/07/2001
10000 m	33.38,93	Carla Martinho	ADERC	Maia	09/04/2016
3000 ob.	10.02,95	Clarisse Cruz	CAO	Milão	05/06/2002
100 bar.	14,80	Rosário Gestosa	NAC	Viseu	16/07/1995
400 bar.	61,24	Clarinda Faria	CCSJM	Lisboa/N	10/08/1986
Altura	1,75pc	Jennifer Gomes	GREC	Pombal	01/03/2020
Vara	3,55	Tânia António	GREC	Luso	23/06/2007
Comp.	6,07	Cristina Morujão	CDE	Maia	20/07/1990
Triplo	12,81	Sandra Cruz	GREC	Lisboa/U	21/07/2001
Peso	16,74	Teresa Machado	JFSJ	S. Jacinto	17/04/1994
Disco	62,00	Teresa Machado	JFSJ	S. Jacinto	17/04/1994
Martelo	46,97	Fernanda Silva	GREC	Coimbra	12/05/2007
Dardo	44,65	Flávia Costa	ADREP	Braga	22/07/2018
Heptatlo	4513	Jennifer Gomes	GREC	Vagos	29/04/2018
4x100 m	48,40	GRECAS	GREC	Lisboa/U	09/06/2012
4x400 m	3.59,12	ADRE Palhaça	ADREP	Lisboa/U	08/07/2012
10 km M	47.42,99	Nádia Cancela	GREC	Vagos	28/04/2018
20 km M	1:41.04	Nádia Cancela	GREC	Corunha	02/06/2018
Maratona	2:33.32	Fátima Cabral	GREC	Milão	30/11/2003

* atleta estrangeiro: 5000 m (M) – Youssef el Kalai (NAC) 13.49,48 (Maia, 02/07/2005)

BEJA

100 m	10,52	Luís Barroso	ACRZA	Lisboa/N	23/07/1983
200 m	20,95	Luís Barroso	ACRZA	Lisboa/N	08/07/1984
400 m	49,08	Pedro Fontes	ZA	Lisboa/U	21/07/2012
800 m	1.53,9	José Chicharo	SCC	Açoteias	24/05/1986
1500 m	3.47,59	Dário Garcias	JDN	Lisboa/U	11/06/2002
5000 m	14.28,93	Bruno Paixão	BAC	Maia	25/06/2016
10000 m	31.21,94	Mussa Djau	JDN	Huelva	08/04/2017
3000 ob.	9.23,50	Paulo Galego	JDN	Lisboa/U	19/07/2006
110 bar.	15,60	Artur Palma	JDN	Lisboa/U	22/07/2001
400 bar.	53,77	Paulo Gonzaga	JDN	Beja	04/06/2005
Altura	1,98pc	Ricardo Amaro	JDN	Espinho	10/01/2009
Vara	4,10pc	Ricardo Amaro	JDN	Pombal	01/03/2009
Comp.	7,06	Fernando Damásio	ACRZA	Açoteias	17/04/1983
Triplo	14,02	Rogério Ciríaco	ACRZA	Mar. Grande	09/06/2002
Peso	13,67	Luís Gavina	ACRZA	Beja	02/03/2002
Disco	44,81	Luís Gavina	ACRZA	Almada	26/05/2002

Martelo	49,23	Marco Silva	JDN	Lagos	12/07/2003
Dardo	57,15	Micael Nóbrega	JDN	Seixal	25/07/2009
Decatlo	5794	Rui Pombeiro	JDN	Lisboa/U	12/06/2005
4 x 100 m	43,30	ACR Zona Azul	ACRZA	Lisboa	30/06/1994
4 x 400 m	3.29,20	JD Neves	JDN	Lisboa/U	30/05/1999
20 km M	1.28.54,9	Dionísio Ventura	FAMAFA	Rio Maior	01/05/2010
50 km M	4.06.07	Dionísio Ventura	FAMAFA	Olhão	21/02/2010
Maratona	2.21.38	Bruno Paixão	BAC	Badajoz	13/03/2016
100 m	12,6m	Janete Ferreira	JDN	Beja	07/03/1998
	12,6m	Liliane Amaro	JDN	Beja	30/04/2011
	12,6m	Patrícia Vaz	FCC	Beja	11/06/2011
200 m	25,8m	Liliane Amaro	JDN	Beja	17/06/2012
	26,19	Liliane Amaro	JDN	Quarteira	20/07/2011
400 m	61,59	Sara Inácio	JDN	Abrantes	08/06/2013
800 m	2.13,25	Sara Inácio	JDN	Leiria	08/07/2018
1500 m	4.40,81	Sara Inácio	JDN	Lisboa/U	26/05/2018
5000 m	18.08,69	Patrícia Serafim	BAC	Vendas Novas	27/05/2018
10000 m	36.04,89	Patrícia Serafim	BAC	Huelva	08/04/2017
3000 ob.	12.06,4	Rita Guerreiro	NDCO	Odemira	02/04/2010
100 bar.	15,44	Débora Encarnação	BNSC	Guimarães	09/07/2006
400 bar.	68,23	Carla Barros	JDN	Beja	02/07/2001
Altura	1,57	Ana Morais	BNSC	Faro	23/12/2017
Vara	2,30	Catarina Charrua	JDN	Beja	16/06/2001
Comp.	5,78	Liliane Amaro	JDN	Beja	12/05/2012
Triplo	11,16	Liliane Amaro	JDN	Beja	21/04/2012
Peso	10,81	Catarina Abreu	JDN	Beja	02/02/2014
Disco	31,94	Lidia Damião	SCC	Lisboa	25/06/1989
Martelo	48,08	Catarina Abreu	JDN	Maia	25/06/2016
Dardo	33,31	Elsa Patriarca	JDN	VR Stº António	26/05/2013
Heptatlo	3672	Rute Limpo	JDN	Luso	01/06/2008
4 x 100 m	52,53	Bº N. Srª Conceição	BNSC	Abrantes	24/06/2017
4 x 400 m	4.22,46pc	Bº N. Srª Conceição	BNSC	Pombal	28/01/2018
10 km M	55.59	Rita Gonçalves	JDN	Rio Maior	05/04/2003

Sem registos: 20 km marcha (F), maratona (F)

BRAGA

100 m	10,54	Edi Sousa	SCB	Lisboa/I	29/07/2017
200 m	21,37	Pedro Silva	GDAS	Braga	30/07/2000
400 m	48,72	Jaime Cruz	AG	Lisboa/N	16/02/1985
800 m	1.46,69	Mário Silva	SCB	Maia	25/06/1991
1500 m	3.35,76	Mário Silva	SCB	Toquio	01/09/1991
5000 m	13.35,78	António Rodrigues	NDS	Maia	08/07/1992
10000 m	28.25,05	Manuel Magalhães	NAJ	Maia	29/05/2004
3000 ob.	8.43,95	Manuel Silva	GC	Estocolmo	26/07/2005
110 bar.	14,47	João Fontela	SCB	Braga	22/07/2018
400 bar.	51,68	Ricardo Lima	SCB	Maia	26/06/2016
Altura	2,11	Tiago Costa	CCDR	Guimarães	18/07/2015
	2,11pc	Francisco Barreto	SCB	Braga	01/02/2020
	2,11	Francisco Barreto	SCB	Lisboa/U	08/08/2020

Vara	5,00	Hélder Fernandes	SCB	Ourém	21/06/2001
Comp.	7,41pc	Valter Pinto	SCB	Braga	22/02/2020
Triplo	16,22pc	Carlos Veiga	SCB	Pombal	29/02/2020
Peso	16,47pc	Adriano Lopes	SCB	Pombal	10/02/2019
Disco	49,87	Braulio Silva	GDAS	Maia	21/07/1999
Martelo	61,56	João Venade	SCB	Lovelhe	25/06/2015
Dardo	66,86	Mário Marques	SCB	Vagos	28/07/2018
Decatlo	6638	Pedro Veloso	GDAS	Lisboa/U	06/04/1997
4x100 m	41,54	GD André Soares	GDAS	Lisboa/I	25/06/2000
4x400 m	3.18,08	SC Braga	SCB	Braga	22/07/2018
20 km M	1:33.22	António Pereira	SCB	Aarhus	03/08/2017
50 km M	4:17.22	Mário Contreiras	SCB	SJ Madeira	01/03/2003
Maratona	2:11.18	António Rodrigues	NDS	Paris	25/04/1993

100 m	11,99	Maria João Barbosa	CCDR	Vagos	30/06/2018
200 m	24,98	Clementina Pacheco	SCB	Maia	10/06/1993
400 m	55,85	Carina V. Pereira	SCB	Lisboa/U	08/08/2020
800 m	2.04,1	Albertina Machado	SCB	Vigo	07/09/1985
1500 m	4.07,89pc	Jessica Augusto	Ind.	Espinho	27/02/2010
5000 m	14.37,07	Jessica Augusto	Ind.	Paris	16/07/2010
10000 m	31.16,42	Conceição Ferreira	SCB	Helsinquia	30/06/1992
3000 ob.	9.18,54	Jessica Augusto	Ind.	Huelva	09/06/2010
100 bar.	13,78	Andreia Felisberto	SCB	Lisboa/I	24/06/2018
400 bar.	61,64	Ana Pacheco	SCB	Coimbra/M	26/06/1999
Altura	1,77	Ana Monjane	SCB	Lisboa/U	30/07/2011
Vara	3,84	Tânia Costa	SCB	Viseu	14/08/1999
Comp.	6,04pc	Shaina Mags	SCB	Braga	22/02/2020
Triplo	13,44	Shiana Mags	SCB	Braga	29/06/2019
Peso	13,97	Isabel Ribeiro	SCB	Braga	27/05/2006
Disco	47,38	Elisa Costa	SCB	Lisboa/N	03/08/1986
Martelo	64,59	Maria José Conde	SCB	Porto/I	12/03/2005
Dardo	47,44	Marlene Araújo	SCB	Lisboa/U	18/07/2020
Heptatlo	4214	Susana Lemos	SCB	Lisboa/N	21/08/1988
4x100 m	48,04	SC Braga	SCB	Viseu	01/06/1996
4x400 m	3.53,59	SC Braga	SCB	Maia	17/07/1988
10 km M	48.11	Ana Cláudia Conceição	SCB	Cheboksary	10/05/2008
20 km M	1.41.48,2p	Teresa Costa	SCB	Guarda	05/07/2003
Maratona	2.24.25	Jéssica Augusto	Ind	Londres	13/04/2014

CASTELO BRANCO

100 m	10,85	Diogo Marouco	ARCBV	Seia	18/07/2009
200 m	22,11	Diogo Marouco	ARCBV	Seia	19/07/2009
400 m	48,63	Vítor Jorge	ADCPN	Maia	22/07/1991
800 m	1.55,35	Samuel Barata	GDB	Guimarães	20/06/2010
1500 m	3.58,35	Samuel Barata	GDB	Cáceres	30/06/2010
5000 m	14.39,38	Miguel Quaresma	GCAD	Leiria	25/05/2013
10000 m	31.06,20	Orlando Francisco	ESNA	Viseu	16/05/1996
3000 ob.	9.17,91	Miguel Quaresma	GCAD	Lisboa/I	17/07/2011
110 bar.	15,68	Daniel Casteleira	ESNA	Lisboa/N	25/07/1992
400 bar.	55,44	Bruno Gamboa	ESNA	Viseu	05/07/1997

Altura	2,02	Bruno Miguel	SBCB	Maia	02/07/1994
Vara	4,30pc	Alexandre Gameiro	GCAD	Pombal	26/01/2014
Comp.	7,11	Rui Beato	ESNA	Monfortinho	25/07/1998
Triplo	14,50	Rui Beato	ESNA	Coimbra	03/06/1999
Peso	18,42	Francisco Belo	DCB	Lisboa/U	25/06/2015
Disco	55,38	Francisco Belo	DCB	Leiria/CNL	10/06/2015
Martelo	50,39	Vítor Tiago	GCAD	Leiria/CNL	01/03/2014
Dardo	51,70	Daniel Casteleira	ESNA	Lisboa/N	09/06/1991
Decatlo	5386	Gilberto Enes	ESNA	Coimbra	11/04/1999
4 x 100 m	44,54	Seleção Distrital	SR	Viseu	27/07/1994
4 x 400 m	3.27,78	GCA Donas	GCAD	Fátima	01/06/2014
20 km M	1.31.45	Luís Pássaro	GCAD	Corunha	06/06/2015
50 km M	5.04.28	Amaro Teixeira	GCAD	Castelo Branco	15/03/2015
Maratona	2.20,29	João Serralheiro	GDM	San Sebastian	24/11/2002
100 m	11,57	Sónia Tavares	GCAD	Salamanca	05/07/2006
200 m	23,81	Sónia Tavares	GCAD	Salamanca	15/06/2008
400 m	55,75	Cátia Jacinto	GCAD	Lisboa/U	17/06/2012
800 m	2.09,36	Carla Mendes	GCAD	Salamanca	06/06/2015
1500 m	4.36,55	Carla Mendes	GCAD	Lisboa/AL	09/05/2015
5000 m	17.57,91	Celma Bonfim	GCAD	Leiria	28/05/2011
3000 obst.	10.16,47	Catarina Carvalho	GCAD	Braga	12/07/2014
100 bar.	14,76	Leslie Delgado	GCAD	Lisboa/U	26/06/2011
400 bar.	59,13	Leslie Delgado	GCAD	Nantes	06/06/2012
Altura	1,71	Jennifer Gomes	GCAD	Braga	10/07/2013
Vara	2,60	Vânia Lourenço	ARCBV	C. Branco	05/05/2007
Comp.	5,55	Witney Barata	ARCBV	Alcanena	08/03/2009
Triplo	12,43pc	Vanessa Rocha	GCAD	Pombal	10/02/2013
Peso	11,89pc	Fernanda A. Martins	GCAD	Pombal	27/01/2013
Disco	45,08	Fernanda A. Martins	GCAD	Leiria	27/07/2013
Martelo	43,84	Fernanda Silva	GCAD	Lovelhe	06/06/2012
Dardo	33,90	Filomena Almeida	GCAD	Lisboa/U	10/06/2012
Heptatlo	4130	Margarida Cavaco	DCB	Luso	06/07/2014
4 x 100 m	48,20	GCA Donas	GCAD	Leiria	29/05/2011
4 x 400 m	4.03,64pc	GCA Donas	GCAD	Pombal	12/02/2012
10 km M	48.43,51	Inês Reis	CCDLF	Vagos	10/06/2017
20 km M	1.51.11	Liliana Martins	GCAD	Rio Maior	09/04/2011

Sem registos: 10000 m (F), 3000 obst. (F), maratona (F)

COIMBRA

100 m	10,66	Mário Barbosa	GS	Vigo	04/07/2007
200 m	21,4	Paulo Maia	CFSC	Coimbra/U	03/06/1990
	21,71	Mauro Pereira	GS	Viseu	10/07/2016
400 m	47,52	José Carvalho	CFSC	Sofia	23/05/1976
800 m	1.49,95pc	João Fonseca	GS	Pombal	22/02/2015
1500 m	3.42,8	Aniceto Simões	CFSC	Lisboa/N	03/07/1976
5000 m	13.21,93	Aniceto Simões	CFSC	Montreal	28/07/1976
10000 m	28.57,6	Aniceto Simões	CFSC	Lisboa/N	14/04/1976
3000 ob.	8.36,06	Mário Teixeira	CAC	Coimbra/M	22/07/1998
110 bar.	14,72	Luís Fernandes	GS	Alcanena	07/03/2010

400 bar.	49,94	José Carvalho	CFSC	Montreal	25/07/1976
Altura	2,10	Rodolfo Brites	GS	Guimarães	03/07/2011
Vara	4,80	Joaquim Serra	CFSC	Salamanca	06/06/1976
Comp.	7,26	Paulo Palma	AAC	Coimbra/U	09/07/1977
Triplo	15,41	João Dias	GS	Lisboa/U	09/06/2013
Peso	16,07	Vítor Rodrigues	SUOV	Luso	23/05/2009
Disco	46,92	Jorge Santos	CFSC	S. Jacinto	21/06/1992
Martelo	51,58	Bruno Abel	GS	Coimbra/U	14/06/2014
Dardo	67,80	Carlos Tribuna	GS	Faro	07/06/2008
Decatlo	6605	José Carvalho	CFSC	Lisboa/N	29/08/1976
4x100 m	42,35	CF Santa Clara	CFSC	Lisboa/N	19/05/1990
4x400 m	3.16,28	Académica	AAC	Viseu	29/06/1992
20 km M	1.26.18,9	Virgílio Soares	SNAC	Maia	01/08/1998
50 km M	4.01.27	Virgílio Soares	SNAC	Eisenhuttenstadt	18/06/2000
Maratona	2.16.28	Mário Sousa	AAC	Lisboa	21/10/1990
100 m	11,8	Cláudia Gomes	CFUC	Maia	01/08/1987
	12,09	Sara Seabra	UCE	Salamanca	08/06/2019
200 m	24,4	Cláudia Gomes	CFUC	Maia	02/08/1987
	24,97	Sara Seabra	UCE	Vagos	07/07/2019
400 m	55,4	Conceição Moura	CFSC	Lisboa/N	05/08/1978
	56,06	Conceição Moura	CFSC	Bucareste	17/07/1977
800 m	2.08,7	Conceição Moura	CFSC	Madrid	29/07/1978
1500 m	4.36,05	Francisca Cantante	UCE	Leiria	27/07/2019
5000 m	16.53,65	Joana Ferreira	UCE	Leiria	27/07/2019
10000 m	37.04,4	Cláudia Rodrigues	SCFg	Lisboa/N	19/05/1990
3000 ob.	11.25,75	Raquel Cantante	UCE	Leiria	27/07/2019
100 bar.	14,56	Elisabete Silva	UCE	Braga	22/07/2018
400 bar.	62,08	Cristiana Cunha	GS	Luso	10/07/2010
Altura	1,77	Cláudia Rodrigues	GS	Lisboa/U	07/07/2012
Vara	2,93	Bárbara Mota	GRE	Marinha Grande	25/07/2020
Comp.	5,90	Cláudia Rodrigues	GS	Guarda	20/07/2013
Triplo	12,68pc	Suzana Cruz	UCE	Pombal	03/03/2019
Peso	14,52	Sónia Grácio	SUOV	Aveiro	18/12/1993
Disco	46,42	Sónia Grácio	SUOV	S. Jacinto	16/04/1994
Martelo	51,90	Andreia Venade	GS	Lovelhe	18/07/2012
Dardo	40,52	Nanci Sousa	GS	Leiria	24/07/2011
Heptatlo	5125	Cláudia Rodrigues	GS	Leiria	28/07/2013
4x100 m	49,75	UC Eirense	UCE	Leiria	27/07/2019
4x400 m	4.00,25pc	GR Eirense	GRE	Pombal	01/03/2020
10 km M	49.10,96	Fátima Rodrigues	GS	Seixal	19/07/2008
20 km M	1.42.07	Fátima Rodrigues	GS	Corunha	02/06/2007
Maratona	2.48.48	Inês Marques	ARC	Sevilha	17/02/2019

Melhor marca em pista coberta: Peso (F) – Sónia Grácio (SUOV) 15,17 (Coimbra/U, 12/03/1994) – à época as marcas em pista coberta ainda não eram consideradas para efeitos de recorde absoluto

ÉVORA

100 m	10,90	Rui Corvelo	AJE	Vagos	23/06/2018
200 m	22,44	Rui Corvelo	AJE	Vagos	24/06/2018
400 m	50,20	Yaroslav Kolody	GDD	Lisboa/U	26/05/2018

800 m	1.54,44	Jorge Matos	ESAG	Lisboa	03/07/1994
1500 m	3.51,87	Jorge Matos	ESAG	Lisboa	17/07/1994
5000 m	14.46,45	Filipe Fialho	GDD	Leiria	07/07/2018
10000 m	30.47,0	Luís Raposo	GDD	Lisboa/N	11/06/1989
3000 ob.	9.04,84	Paulo Guerra	LA	Maia	18/07/1989
110 bar.	15,38	Daniel Dias	CCA	Leiria	26/07/2015
400 bar.	56,24	Ricardo Ribeiro	GDP	Fátima	07/07/2013
Altura	1,98	Rui Roberto	EFC	Elvas	06/04/2003
Vara	3,05	Rui Silva	EFC	Vendas Novas	03/06/2007
Comp.	7,06	Gonçalo Manteigas	EFC	Beja	12/05/2012
Triplo	13,08	João Bandovas	ASE	Castelo de Vide	01/07/2012
Peso	11,72	Isidro Vieira	CAM	Mourão	29/11/1997
Disco	36,80	Alexandre Constantino	CCA	Setúbal	30/06/2019
Martelo	30,22	Rui Florindo	EFC	Vendas Novas	31/05/2008
Dardo	48,82	Carlos Dias	GDP	Lisboa/U	11/07/2009
Decatlo	4842	Nuno Perdigão	AJC	Luso	05/06/2011
4x100 m	43,44	Seleção de Évora – juv.	SR	Braga	04/06/2017
4x400 m	3.41,1	Seleção de Évora	SR	Lisboa/N	28/05/1988
20 km M	1.48.06	Henrique Santos	GDD	Rio Maior	01/04/2017
50 km M	4.57.29	Henrique Santos	GDD	Porto de Mós	07/01/2018
Maratona	2.27.18	Luís Almeida	EFC	Badajoz	28/01/2007

100 m	13,01	Carolina Liliu	AJES	Vendas Novas	09/05/2015
200 m	26,42	Rafaela Morgado	GDD	Vendas Novas	26/05/2019
400 m	59,52	Rafaela Morgado	GDD	Torres Vedras	15/06/2019
800 m	2.18,42	Mariana Quaresma	GDD	Braga	05/07/2015
1500 m	4.49,06	Susana Lage	LA	Lisboa	02/06/1990
5000 m	18.24,01	Raquel Cabaço	GDD	Leiria	22/07/2017
3000 ob.	11.06,82	Mariana Quaresma	GDD	Leiria	25/07/2015
100 bar.	15,03	Teresa Mestre	GDD	Leiria	23/07/2017
400 bar.	63,12	Raquel Haar	GDD	Viseu	10/07/2016
Altura	1,67pc	Raquel Haar	GDD	Salamanca	21/02/2016
Vara	1,80	Maria Mestrinho	CPL	Beja	19/05/2007
Comp.	5,61pc	Raquel Haar	GDD	Pombal	31/01/2016
Triplo	11,09	Beatriz Ferreira	GDD	Lisboa/AL	05/06/2016
Peso	10,53	Catarina Abreu	GDD	Évora	22/04/2018
Disco	30,73	Vera Pólvora	NACPL	Leiria	16/06/2001
Martelo	45,19	Catarina Abreu	GDD	Castro Verde	20/05/2018
Dardo	38,71	Marta Batalha	GDD	Torres Vedras	16/06/2019
Heptatlo	3890	Teresa Mestre	GDD	Vendas Novas	23/04/2017
4x100 m	52,05	GD Diana	GDD	Braga	07/06/2015
4x400 m	4.16,26pc	GD Diana	GDD	Pombal	06/03/2016
10 km M	54.08,51	Carina Rodrigues	GDD	Leiria	25/07/2015
Maratona	3.01.34	Raquel Cabaço	GDD	Badajoz	24/03/2019

Sem registos: 10000 m (F), 20 km marcha (F

GUARDA

100 m	10,71	André Destapado	CAS	Salamanca	12/06/2007
200 m	21,66	Tiago Gonçalves	CAS	Salamanca	03/06/2017
400 m	47,38	Paulo Fontes	CAS	Maia	04/07/1998

800 m	1.51,07pc	António Rodrigues	IND	Espinho	22/01/2012
1500 m	3.45,46	António Rodrigues	NDCG	Lisboa/N	18/06/1987
5000 m	14.00,11	Paulo Gomes	NDCG	Lisboa/U	10/07/1994
10000 m	29.37,57	António Silva	ACRSD	Mataró	06/04/2013
3000 ob.	8.38,92	António Rodrigues	NDCG	Maia	06/08/1988
110 bar.	14,34	Hélio Vaz	CAS	Maia	26/06/2016
400 bar.	53,12	Rodolfo Varela	CAS	Covilhã	09/06/2007
Altura	2,10pc	Nelson Pinto	CAS	Braga	09/02/2020
	2,10pc	Nelson Pinto	CAS	Braga	22/02/2020
Vara	4,90pc	Rui Pereira	CAS	Espinho	18/02/2007
	4,90	Rui Pereira	CAS	Leiria	27/05/2007
	4,90pc	Gonçalo Uva	ACRSD	Braga	22/02/2020
Comp.	7,46	Pedro Oliveira	CAS	Funchal	26/07/2003
Triplo	14,87	Ricardo Correia	CAS	Maia	27/05/2001
Peso	16,44	Vítor Rodrigues	CAS	Fátima	31/05/2014
Disco	52,15	Vítor Rodrigues	CAS	Febres	27/04/2013
Martelo	55,67	Sérgio Coelho	CAS	Qtª Anjo	19/03/2005
Dardo	60,39	Bruno Mineiro	CAS	Leiria	25/02/2017
Decatlo	6258	Gonçalo Lopes	CAS	Lisboa/U	27/07/2014
4x100 m	42,61	CA Seia	CAS	Leiria	13/06/2009
4x400 m	3.19,60	CA Seia	CAS	Leiria	14/06/2009
20 km M	1.26.00	Rui Coelho	CAS	Corunha	08/06/2019
50 km M	3.55.29	Pedro Martins	CAS	Naumburg	01/05/2004
Maratona	2.22.51	Paulo Gonçalves	CDCP	Lisboa	07/12/2003
100 m	12,21	Rute Limpo	ACRSD	Faro	15/06/2016
200 m	25,10pc	Andreia Crespo	ACRSD	Pombal	23/02/2014
400 m	54,70	Andreia Crespo	ACRSD	Leiria	07/06/2014
800 m	2.05,75	Amélia Vitorino	ACRSD	Lisboa/I	24/07/2016
1500 m	4.17,67	Inês Monteiro	CDCP	Maia	03/07/1999
5000 m	15.44,81	Inês Monteiro	CDCP	Braga	23/06/1999
10000 m	31.13,58	Inês Monteiro	Ind.	Marselha	05/06/2010
3000 ob.	11.03,80	Vanda Ribeiro	NDCG	Seia	10/07/2004
100 bar.	14,54	Cristiana Cunha	ACRSD	Abrantes	08/06/2015
400 bar.	58,14	Andreia Crespo	ACRSD	Faro	19/07/2014
Altura	1,75	Jennifer Gomes	ACRSD	Luso	05/07/2014
Vara	3,45	Ana Vasconcelos	ACRSD	Lisboa/I	10/06/2014
Comp.	5,84pc	Lisandra Lopes	ACRSD	Pombal	27/01/2013
Triplo	12,30pc	Cláudia Rodrigues	ACRSD	Pombal	26/01/2014
Peso	13,59pc	Isabel Ribeiro	ACRSD	Pombal	16/02/2013
Disco	46,99	Diana Hernandez	ACRSD	Leiria/CNL	01/03/2014
Martelo	58,64	Sónia Alves	ACDEA	Leiria/CNL	28/02/2015
Dardo	42,47	Nanci Sousa	ACRSD	Londres	15/04/2017
Heptatlo	5194	Cláudia Rodrigues	ACRSD	Ribeira Brava	06/07/2014
4x100 m	49,10	ACR Srª Desterro	ACRSD	Setúbal	16/07/2016
4x400 m	3.58,07	ACR Srª Desterro	ACRSD	Vagos	14/06/2015
10 km M	47.54	Carla Monteiro	CDCP	Eisenhuttenstadt	18/06/2000
20 km M	1.43.18	Carla Monteiro	CDCP	Valongo	16/02/2002
Maratona	3:04.37	Lurdes Monteiro	CDCP	Lisboa	23/11/1997

LEIRIA

100 m	10,37	Ancuiam Lopes	JV	Maia	25/06/2016
200 m	21,41	Ancuiam Lopes	JV	Meru	05/06/2016
400 m	47,63	Luís Freitas	BA	Maia	19/07/1998
800 m	1.48,72	Amílcar Leal	JV	Funchal	30/06/2001
1500 m	3.44,94	Carlos Santos	2001	Maia	16/07/1994
5000 m	14.08,54	Carlos Santos	BA	Lisboa/U	22/05/1997
10000 m	29.35,1	Vítor Vasco	2001	Maia	20/07/1994
3000 ob.	8.50,66	Paulo Carreira	2001	Maia	31/05/1995
110 bar.	14,21	João Fontela	JV	Cáceres	29/06/2016
400 bar.	51,14	Bruno Gualberto	JV	Kaunas	16/07/2009
Altura	2,13pc	Carlos Pereira	JV	Espinho	25/02/2006
Vara	5,20	Yanis Alves	JV	Lingolsheim	27/06/2018
Comp.	7,73pc	Miguel Marques	JV	Amesterdão	28/01/2017
Triplo	16,58pc	Carlos Calado	BA	Madrid	20/02/2005
Peso	16,67pc	Daniel Santiago	JV	Braga	23/02/2020
Disco	60,61	Paulo Bernardo	BA	Lisboa/U	24/07/2005
Martelo	64,82	Carlos Vicente	JV	Leiria	21/02/2009
Dardo	61,85	Tiago Pires	JV	Leiria	27/07/2019
Decatlo	6630	Carlos Dinis	JV	Lisboa/U	02/05/1999
4x100 m	41,59	Juv. Vidigalense	JV	Braga	21/07/2018
4x400 m	3.18,80	Juv. Vidigalense	JV	Lisboa/U	09/06/2013
20 km M	1.27.00	Hélder Santos	LMA	Bydgoszcz	16/07/2017
50 km M	4.17.04	Pedro Santos	LMA	Porto de Mós	13/01/2019
Maratona	2.12.12	Mário Sousa	2001	Veneza	09/07/1994

100 m	11,96	Joana Carlos	JV	Braga	21/07/2018
200 m	25,01	Cátia Ferreira	JV	Braga	10/06/2001
400 m	55,11	Joceline Monteiro	JV	Braga	21/07/2018
800 m	2.05,76	Carla Mendes	JV	Barcelona	17/07/2019
1500 m	4.16,06	Carla Mendes	JV	Huelva	20/06/2019
5000 m	16.41,37	Marta Martins	JV	Fátima	31/05/2014
10000 m	34.17,64	Marta Martins	JV	Mataró	06/04/2013
3000 ob	10.39,90	Carla Reis	JV	Pallafrugel	26/05/2018
100 bar.	13,66	Eva Vital	ACDRA	Leiria	21/06/2009
400 bar.	59,14	Leslie Delgado	JV	Maia	26/06/2016
Altura	1,76pc	Lecabela Quaresma	JV	Birmingham	02/03/2018
Vara	3,80	Andreia Grácio	JV	Maia	26/06/2016
Comp.	6,47	Evelise Veiga	JV	Pombal	01/07/2017
Triplo	13,90	Lecabela Quaresma	JV	Sotteville	17/07/2018
Peso	16,63	Eliana Bandeira	JV	Lisboa/AL	20/06/2018
Disco	53,94	Irina Rodrigues	JV	Leiria	01/03/2008
Martelo	68,82	Vânia Silva	JV	Lisboa/U	14/07/2004
Dardo	49,03	Joana Gonçalves	JV	Lisboa/U	08/06/2003
Heptatlo	5950	Lecabela Quaresma	JV	Berlim	10/08/2018
4x100 m	47,83	Juventude Vidigalense.	JV	Fátima	06/07/2013
4x400 m	3.51,76	Juventude Vidigalense	JV	Braga	22/07/2018
10 km M	46.03,44	Daniela Cardoso	LMA	Rio de Janeiro	15/05/2016
20 km M	1.33.34	Susana Feitor	LMA	Batalha	20/02/2016
Maratona	2.55.20	Patrícia Carreira	CAB	Badajoz	22/03/2015

LISBOA

100 m	9,86	Francis Obikwelu	SCP	Atenas	22/08/2004
200 m	19,84	Francis Obikwelu	SCP	Sevilha	25/08/1999
400 m	45,14	Vítor Ricardo Santos	SLB	Berlim	07/08/2018
800 m	1.44,91	Rui Silva	SLB	S. Sebastian	22/08/2002
1500 m	3.30,07	Rui Silva	SCP	Monaco	19/07/2001
5000 m	13.02,86	António Pinto	MCP	Zurique	12/08/1998
10000 m	27.12,47	António Pinto	MCP	Estocolmo	30/07/1999
3000 ob.	8.19,82	Manuel Silva	SMC	Estocolmo	27/07/2004
110 bar.	13,47	João Almeida	SCP	Lisboa/U	08/07/2012
400 bar.	48,77	Pedro Rodrigues	SLB	Helsínquia	10/08/1994
	48,77	Carlos Silva	SLB	Zurique	11/08/1999
Altura	2,28pc	Paulo Conceição	SLB	Luxemburgo	01/02/2020
Vara	5,71	Diogo Ferreira	SLB	Lisboa/I	17/06/2017
Comp.	8,36	Carlos Calado	SCP	Lisboa/I	20/06/1997
Triplo	17,95	Pedro Pablo Pichardo	SLB	Doha	04/05/2008
Peso	21,56	Tsanko Arnaudov	SLB	Vaasa	24/06/2017
Disco	62,01	Francisco Belo	SLB	Vagos	11/06/2017
Martelo	76,86	Vítor Costa	SCP	Reims	21/07/2004
Dardo	77,52	Leandro Ramos	SLB	Castellón	26/05/2019
Decatlo	8213	Mário Aníbal	SLB	Kaunas	01/07/2001
4x100 m	38,65	Seleção Nacional	SN	Rieti	01/08/2015
4x400 m	3.05,48	Sel. Nac. Universitária	SNU	Fukuoka	03/09/1995
20 km M	1.20.41	João Vieira	SCP	Londres	04/08/2012
50 km M	3.45.17	João Vieira	SCP	Pontevedra	04/03/2012
Maratona	2.06.36	António Pinto	MCP	Londres	16/04/2000
100 m	11,21	Lorène Bazolo	SCP	Salamanca	04/06/2016
200 m	22,88	Lucrécia Jardim	SCP	Atlanta	31/07/1996
400 m	51,62	Cátia Azevedo	SCP	Nápoles	09/07/2019
800 m	1.59,42	Carla Sacramento	SCP	Nice	21/07/1993
1500 m	4.04,10	Carla Sacramento	SCP	Mónaco	11/08/1992
5000 m	14.54,71	Sara Moreira	MCP	Barcelona	01/10/2010
10000 m	31.12,93	Sara Moreira	SCP	Huelva	11/04/2015
3000 ob.	9.22,50	Jessica Augusto	MCP	Huelva	13/06/2008
100 bar.	13,14	Isabel Abrantes	SLB	Coimbra/M	13/08/2000
400 bar.	55,22	Vera Barbosa	SCP	Londres	05/08/2012
Altura	1,88	Sónia Carvalho	SCP	VR Stº António	03/06/2001
	1,88pc	Naide Gomes	SCP	Budapeste	05/03/2004
Vara	4,51pc	Marta Onofre	SCP	Pombal	06/03/2016
Comp.	7,12	Naide Gomes	SCP	Monte Carlo	29/07/2008
Triplo	14,65	Patrícia Mamona	SCP	Rio de Janeiro	14/08/2016
Peso	19,53	Auriol Dongmo	SCP	Lisboa/U	08/08/2020
Disco	65,40	Teresa Machado	SCP	S. Jacinto	03/05/1998
Martelo	69,55	Vânia Silva	SCP	VR Stº António	29/05/2011
Dardo	59,76	Sílvia Cruz	SCP	Leiria	21/06/2008
Heptatlo	6230	Naide Gomes	SCP	Logroño	17/07/2005
4x100 m	44,70	Seleção Nacional	SN	Leiria	20/06/2009
4x400 m	3.32,48	Seleção Nacional	SN	Amesterdão	09/07/2016

10 km M	43.52,73	Vera Santos	JOMA	Leiria	17/07/2010
20 km M	1.28.02	Vera Santos	SCP	Taicang	03/05/2014
50 km M	4.27.14	Mara Ribeiro	SLB	Alytus	19/05/2019
Maratona	2.24.49	Sara Moreira	SCP	Praga	03/05/2015

Nota: Em Assembleia Geral de 4 de janeiro de 2008, foi decidido que apenas poderiam ser recordistas de Lisboa atletas portugueses ou os estrangeiros com efetiva residência em Portugal há pelo menos cinco anos.

MADEIRA

100 m	10,39	Dany Gonçalves	CSM	Ribeira Brava	17/06/2009
	10,39	Dany Gonçalves	CSM	Leiria	20/06/2009
200 m	21,12	Vítor Jorge	GDE	Lisboa/U	18/07/1998
400 m	46,77	Sérgio Duro	GDE	Lisboa/U	05/06/2004
800 m	1.47,46	Diogo Sousa	GDE	Barcelona	09/07/2004
1500 m	3.40,98	Marco Rebelo	CSM	Funchal	25/05/1998
5000 m	13.59,25	Alberto Paulo	CSM	Leiria	17/07/2010
10000 m	29.40,3	José Frias	GSS	Lisboa/N	21/04/1984
3000 ob.	8.22,41	Alberto Paulo	CSM	Daegu	29/08/2011
110 bar.	14,21	Paulo Neto	AJS	Gavle	12/07/2019
400 bar.	50,04	Sérgio Duro	GDE	VR Stº António	10/06/2003
Altura	2,15	Paulo Gonçalves	GDE	Covilhã	09/06/2007
Vara	5,15pc	João Pedro Buaró	GDE	Braga	07/03/2020
Comp.	7,41	Diogo Espinha	CSM	Guarda	05/07/2008
Triplo	15,39	Diogo Espinha	CSM	Guarda	06/07/2008
Peso	16,04	Marçal Rodrigues	CSM	Funchal	01/07/2010
Disco	51,68	Jorge Grave	AJS	Ribeira Brava	05/01/2019
Martelo	70,42	Décio Andrade	GDE	San Angelo	06/04/2019
Dardo	71,67	Hélder Pestana	GDE	Fátima	31/05/2014
Decatlo	6802	Alberto Fraga	GDE	Lisboa/U	20/03/2004
4x100 m	42,01	GD Estreito	GDE	Viseu	13/06/1998
4x400 m	3.16,00	CS Marítimo	CSM	Lisboa/U	08/06/2003
20 km M	1:30.46,2	Luís Gil	CSM	Leiria	31/03/2012
50 km M	4:07.46	Luís Gil	CSM	Pontevedra	04/03/2012
Maratona	2.19.31	Tiago Silva	ADRAP	Berlim	28/09/2014
100 m*	11,98	Rafaela Almeida	CSM	Lisboa/U	31/07/2004
200 m*	24,45pc	Rafaela Almeida	CSM	Espinho	13/02/2005
400 m	54,47	Carolina Duarte	CSM	Lisboa/U	17/06/2012
800 m	2.00,54	Nédia Semedo	CAM	Munique	08/08/2002
1500 m	4.09,46	Nédia Semedo	CAM	Funchal	30/06/2001
5000 m	16.03,23	Ana M. Ferreira	GDE	Lisboa/U	16/06/2012
10000 m	33.21,98	Cátia Santos	GDE	Londres	19/05/2018
3000 ob.	9.42,47	Sara Moreira	GDE	Debrecen	15/07/2007
100 bar.	13,45	Sandra Turpin	CAM	Mafra	28/06/1998
400 bar.	59,47	Tania Freitas	CAM	Oslo	08/07/2000
Altura	1,81	Liliana Viana	GDE	Seia	03/08/2003
Vara	4,03	Marisa Vieira	CAM	Maia	06/08/2000
Comp.	6,24pc	Lucinda Gomes	GDE	Lisboa/CAR	25/01/2020
Triplo	13,17pc	Marta Godinho	GDE	Pombal	27/02/2011
Peso	14,65pc	Vanda Rodrigues	CSM	Pombal	16/02/2008
Disco	47,28	Fernanda Angélica	CSM	Funchal	23/07/2005

Martelo	61,07	Mariana Pestana	GDE	Funchal	29/02/2020
Dardo	52,96	Marisela Silva	GDE	Viseu	01/07/2007
Heptatlo	5004	Rubina Serrão	CSM	Funchal	19/06/2005
4x100 m	47,71	CA Madeira	CAM	Lisboa/U	11/06/2005
4x400 m	3.43,36	CA Madeira	CAM	Braga	10/06/2001
10 km M	43.59,27	Maribel Gonçalves	CSM	Seixal	19/07/2008
20 km M	1:31.19,2	Maribel Gonçalves	CSM	Lisboa/U	31/07/2004
Maratona	2.28.00	Filomena Costa	AJS	Sevilha	22/02/2015

*Nota: Das listas oficiais de recordes regionais constam também atletas estrangeiros pelo que, relativamente à tabela acima apresentada (apenas com atletas portugueses), há que acrescentar as seguintes marcas superiores de atletas estrangeiros, igualmente consideradas recordes da Madeira:

100 m (F)	11,80	Rosalina Santos	GDE	Ribeira Brava	04/06/2016
	11,80	Rosalina Santos	GDE	Ribeira Brava	06/05/2017
200 m (F)	24,19	Rosalina Santos	GDE	Lisboa/I	17/06/2017

PORTALEGRE

100 m	11,46	Yaroslav Kolodiy	CEN	Vendas Novas	09/05/2015
	10,8	António Costa	ACP	Quarteira	01/05/1998
200 m	22,72	Yaroslav Kolodiy	CEN	Cáceres	03/06/2017
400 m	50,20	Yaroslav Kolodiy	CEN	Lisboa/U	26/05/2018
800 m	1.58,15	Cláudio Godinho	CEN	Quarteira	03/05/2003
1500 m	3.56,89	Cláudio Godinho	CEN	Beja	10/05/2003
5000 m	14.49,84	Vítor Cordeiro	ACP	Elvas	14/06/2003
10000 m	30.45,4	Bruno Paixão	ACP	Lisboa/U	27/06/2007
3000 ob.	10.02,1	Luís Semedo	ACP	Portalegre	06/06/2007
110 bar.	16,67	António Costa	ACP	Beja	18/05/2002
400 bar.	57,72	António Costa	ACP	Beja	03/06/1999
Altura	1,90	Etson Oliveira	CPE	Elvas	29/05/2010
Vara	3,10	Luís Mansinho	CCFB	Seixal	18/05/2002
	3,10	Luís Mansinho	CCFB	Beja	15/06/2002
Comp.	6,70	António Costa	ACP	Fronteira	21/03/1998
	6,70	Yaroslav Kolodiy	CEN	Cáceres	03/06/2017
Triplo	13,08	António Costa	ACP	Portalegre	15/06/1995
Peso	11,86	José Bancaleiro	AJJ	Torres Vedras	20/06/2019
Disco	31,72	Silvério Manso	ACP	Açoteias	20/03/1994
Martelo	61,90	Dário Manso	Ind	Lisboa	13/09/2003
Dardo	42,88	Artur Calado	CAOP	Portalegre	??/??/1978
Decatlo	4932	António Costa	ACP	Seixal	21/04/2002
4 x 100 m	46,60	Seleção Distrital	SR	Lisboa/A	29/05/1997
	45,8	Seleção Distrital	SR	Lisboa/U	29/05/1995
4 x 400 m	3.43,4	Seleção Distrital	SR	Portalegre	05/03/2005
Maratona	2.16.06	Vítor Cordeiro	ACP	Hamburgo	27/04/2003
100 m	13,03	Daniela Estalagem	CEN	Ponte Sôr	16/07/2011
200 m	23,37	Catarina Ribeiro	AJJ	Leiria	14/07/2019
400 m	62,76	Raquel Trabuco	CFOE	Elvas	10/06/2011
800 m	2.20,24	Raquel Trabuco	CFOE	Cast. Vide	01/07/2012
1500 m	4.37,77	Raquel Trabuco	CFOE	Elvas	07/05/2011
5000 m	17.49,4	Vítorina Mourato	ACP	Cast. Vide	22/01/2000
10000 m	36.51,72	Vítorina Mourato	ACP	Maia	04/05/1994

3000 ob.	13.42,6	Liliana Paredes	CEN	Portalegre	06/06/2007
100 bar.	16,81	Catarina Ribeiro	AJJ	Leiria	14/07/2019
400 bar.	73,57	Carla Pereira	CEN	Seixal	28/05/2005
Altura	1,52	Manuela Estevinha	CPE	Leiria	20/05/2001
	1,52	Manuela Estevinha	CPE	Melgaço	27/04/2002
	1,52	Manuela Estevinha	CPE	Seixal	18/05/2002
Comp.	5,00	Ana Silva	ACP	Elvas	07/11/2014
Triplo	9,90	Olinda Falcão	ACP	Elvas	28/05/2005
Peso	10,24	Margarida Castelinho	AJJ	Lisboa/CAR	08/12/2018
Disco	27,78	Sandra Rodrigues	EFC	Cast. Vide	10/04/1999
Martelo	30,03	Carina Nunes	CEN	Seixal	28/05/2005
Dardo	30,07	Cátia Mergulhão	ACP	Beja	16/06/2001
Heptatlo	3424	Ana Barroco	CFOE	Luso	12/06/2011
4 x 100 m	54,1	Seleção Distrital	SR	Ponte Sôr	04/04/2009
4 x 400 m	4.29,31	Clube Elvense Natação	CEN	Guimarães	05/06/2005
Maratona	2.50,19	Vítorina Mourato	ACP	Lisboa	28/11/1993

Sem registos: 20 km marcha (M), 50 km marcha (M), vara (F), 10 km marcha (F), 20 km marcha (F)

PORTO

100 m	10,33	Carlos Nascimento	EM	Lisboa/U	19/06/2016
200 m	21,32	Carlos Nascimento	EM	Luso	24/06/2012
400 m	46,96	José Mendes	CDUP	Casablanca	31/05/1992
	46,96	José Mendes	CDUP	Viseu	03/07/1992
800 m	1.47,14	Tiago Rodrigues	FCP	Madrid	17/07/2006
1500 m	3.39,46	António Travassos	MAC	Madrid	19/07/2003
5000 m	13.15,62	José Regalo	FCP	Bruxelas	19/08/1988
10000 m	28.01,00	António Pinto	FCP	Lille	27/06/1988
3000 ob.	8.20,70	José Regalo	FCP	Roma	03/09/1987
110 bar.	13,62	Luís Sá	FCP	Coimbra	27/07/2004
400 bar.	49,60	Pedro Rodrigues	FCP	Munique	08/08/2002
Altura	2,20pc	Rafael Gonçalves	FCP	Espinho	16/01/2002
Vara	5,66	Nuno Fernandes	FCP	Maia	13/07/1996
Comp.	7,99	Carlos Calado	FCP	Lisboa/U	31/07/2004
Triplo	16,66	José Leitão	CIPA	Maia	26/07/1987
Peso	18,36pc	António Vital Silva	Ind	Pombal	20/02/2011
Disco	58,67	Filipe Vital Silva	Ind	Lovelhe	18/07/2012
Martelo	66,39	André Vital e Silva	FCP	Porto/I	15/06/2002
Dardo	72,73	Elias Leal	FCP	Castelo Vide	29/06/2008
Decatlo	7381	Nuno Fernandes	CIPA	Lisboa/N/A	21/06/1992
4x100 m	41,07	FC Porto	FCP	Viseu	13/06/1998
4x400 m	3.12,95	CDUP	CIPA	Maia	08/07/1990
20 km M	1.22.40	Augusto Cardoso	FCP	Catania	30/05/1999
50 km M	3.55.14	Augusto Cardoso	FCP	Leamington	20/05/2007
Maratona	2.09.41	Luís Novo	MAC	Berlim	26/09/2004

100 m	11,65	Carla Tavares	FCP	Salamanca	15/06/2008
200 m	23,87	Carla Tavares	FCP	Sofia	30/06/2008
400 m	53,32	Marta Moreira	CAP	Maia	08/07/1992
800 m	1.58,94	Carla Sacramento	MCM	Zurique	13/08/1997
1500 m	3.57,71	Carla Sacramento	MCM	Mónaco	08/08/1998

5000 m	14.36,45	Fernanda Ribeiro	FCP	Hechtel	22/07/1995
10000 m	30.22,88	Fernanda Ribeiro	FCP	Sidney	30/09/2000
3000 ob.	9.25,25	Jéssica Augusto	IND	Berlim	17/08/2009
100 bar.	13,51	Sónia Machado	BFC	Maia	15/07/2000
400 bar.	57,11	Marta Moreira	CAP	Viseu	01/05/1992
Altura	1,80	Isabel Branco	CIPA	Maia	21/07/1991
	1,80	Sónia Machado	BFC	Lisboa/U	05/08/2000
	1,80	Marisa Anselmo	FCP	Seixal	10/07/2005
Vara	4,35	Sandra H. Tavares	FCP	Leiria	21/06/2008
	4,35	Sandra H. Tavares	FCP	Bron	30/06/2009
Comp.	6,25	Cristina Morujão	BFC	Maia	20/05/1995
	6,25	Marta Godinho	FCP	Seixal	20/07/2008
Triplo	14,43pc	Susana Costa	AcFR	Glasgow	03/03/2019
Peso	15,32	Sónia Grácio	BFC	Vendas Novas	18/12/1999
Disco	53,30	Teresa Machado	FCP	Leiria	01/03/2008
Martelo	57,07	Irina Sustelo	FCP	Gentbrugge	09/08/2009
Dardo	48,78	Carla Ratão	FCP	Albi	04/07/2010
Heptatlo	5330	Sónia Machado	BFC	Lisboa/U	11/05/1997
4x100 m	47,15	Boavista FC	BFC	Lisboa/U	22/07/1995
4x400 m	3.41,24	Sel. Nacional	SN	Maia	12/08/1990
clubes	3.50,9	FC Porto	FCP	Lisboa/N	28/04/1985
10 km M	48.56	Ana Cláudia Conceição	CSG	Leamington	20/05/2007
20 km M	1.41.12	Sandra Vieira Leitão	FCP	Beja	21/02/2004
50 km M	5.00.46	Sandra Silva	CFOD	Porto de Mós	26/01/2020
Maratona	2.23.29	Rosa Mota	CAP	Chicago	20/10/1985

Nota: A A.A. Porto passou a considerar os atletas estrangeiros nas suas listas oficiais de recordes regionais. É o caso no peso (M), com Roman Viratyuk FCP, com 20,95 (Lisboa/U, 25/5/2002), 100 e 200 m (F), com Lina Grincikaite FCP, com 11,43 (Lisboa/U, 12/6/2010) e 23,38 (Lisboa/U, 13/6/2010), comprimento (F), com Ineta Radevica FCP, com 6,92 (Barcelona, 28/7/2010) e peso (F), com Austra Skujyte FCP, com 17,05 (Lisboa/U, 13/6/2010).

SANTARÉM

100 m	10,34	Carlos Calado	CNRM	Maia	15/06/1996
200 m	20,98	Carlos Calado	CNRM	Leiria	07/07/1996
400 m	47,15	Paulo Ferreira	CNRM	Lisboa/U	22/07/2001
800 m	1.50,58	Mário Mendes	GAF	Cáceres	20/06/2012
1500 m	3.40,09	Rui Silva	EO	Funchal	25/05/1996
5000 m	13.45,73	José Ramos	GDRC	Lisboa/U	15/05/2004
10000 m	28.21,62	José Ramos	GDRC	Neerpelt	05/06/2006
3000 ob.	8.46,94	Manuel Silva	GDRC	Huelva	20/06/2006
110 bar.	14,23	Samuel Remédios	GAF	Lisboa/I	02/06/2013
400 bar.	51,66A	David Oliveira	TSU	Serra Nevada	09/07/2003
Altura	2,08	Mário Aníbal	GJC	Maia	23/07/1989
Vara	4,95pc	Samuel Remédios	GAF	Pombal	16/02/2014
Comp.	8,25	Carlos Calado	CNRM	Lisboa/U	28/06/1996
Triplo	17,08	Carlos Calado	CNRM	Lisboa / U	21/06/1996
Peso	14,42pc	Bruno Abel Martins	GAF	Pombal	15/02/2015
Disco	43,80	Tiago Marto	GAF	Marinha Grande	18/05/2014
Martelo	55,17	Vítor Rodrigues	TSU	Cast. Vide	01/04/2001
Dardo	65,11	Tiago Aperta	SCA	Lisboa/U	11/07/2009
Decatlo	7624	Tiago Marto	GAF	Telavive	27/06/2010
4x100 m	42,92	GA Fátima	GAF	Fátima	13/07/2013

4x400 m	3.21,56	CN Rio Maior	CNRM	Lisboa/U	25/06/1995
20 km M	1.20.09	João Vieira	CNRM	Gotemburgo	08/07/2006
50 km M	3.52.00	João Vieira	CNRM	Beja	21/02/2004
Maratona	2.08.55	Luís Jesus	GDRC	Paris	09/04/2006
100 m	11,84	Adriana Alves	GAF	Braga	20/06/2018
200 m	24,40	Adriana Alves	GAF	Abrantes	17/06/2018
400 m*	58,30	Sandra Araújo	CNRM	Viseu	17/07/1993
800 m	2.12,30	Patrícia Silva	AEARS	Braga	05/07/2015
1500 m	4.31,2	Rosário Pia	AtC	Lisboa/N	01/06/1985
5000 m	16.26,16	Dina Malheiro	CAFZ	Lisboa/U	24/07/2005
10000 m	35.37,35	Dina Malheiro	CAFZ	Maia	22/06/2005
3000 ob.	10.06,45	Dina Malheiro	CAFZ	Lisboa/U	23/07/2005
100 bar.	13,57	Sandra Barreiro	CNRM	Lisboa/U	17/07/1998
400 bar.	64,52	Susana Estriga	SCA	Málaga	07/09/2018
Altura	1,81	Ana M. Oliveira	GAF	Ribeira Brava	05/07/2014
Vara	3,25	Raquel Marques	GAF	Lisboa/U	15/08/2020
Comp.	6,20	Ana M. Oliveira	GAF	Braga	12/07/2014
Triplo	13,52	Ana M. Oliveira	GAF	Pamplona	26/07/2018
Peso	13,84	Marisa Pão Alvo	CNRM	Lisboa/U	02/07/1997
Disco	43,64	Sofia Cardoso	UFCA	Lisboa/N	14/07/1990
Martelo	47,57	Patrícia Penteado	SCA	Abrantes	02/05/2010
Dardo	41,72	Ana Inês	CNRM	Lisboa/U	08/01/1995
Heptatlo	5218	Ana M. Oliveira	GAF	Ribeira Brava	06/07/2014
4x100 m	49,23	GA Fátima.	GAF	Abrantes	16/06/2018
4x400 m	4.03,18pc	GA Fátima	GAF	Pombal	18/02/2018
10 km M	42.39	Susana Feitor	CNRM	Lanciano	11/03/2001
20 km M	1:27.55	Susana Feitor	CNRM	Rio Maior	07/04/2001
50 km M	4.05.56	Inês Henriques	CNRM	Londres	13/08/2017

Sem registos: maratona (F)

Melhor marca em pista coberta: Altura (M): Mário Aníbal (GJC) 2,09 (Aveiro, 07/01/1989) – então ainda não se consideravam as marcas de pista coberta para efeito de recordes absolutos

*Nota: Das listas oficiais de recordes regionais constam também atletas estrangeiros pelo que, relativamente à tabela acima apresentada (apenas com atletas portugueses), há que acrescentar as seguintes marcas superiores de atletas estrangeiro:

400 m (F)	56,96pc	Gorete Semedo	GAF	Pombal	29/02/2020
Comp. (F)	6,26	Ágate Sousa	GAF	Lisboa/U	08/08/2020

SETÚBAL

100 m	10,52	Wilson Pedro	CABB	Lisboa/U	20/07/2019
200 m	21,23	David Lima	CABB	Birmingham	23/07/2011
400 m	47,37	Pedro Tubal	GDC	Telavive	12/06/1999
800 m	1.52,08	Carlos Teixeira	CRUR	Lisboa/U	23/05/2004
1500 m	3.47,39	Alberto Chaiça	SUC	Funchal	25/05/1996
5000 m	13.46,96	Alberto Chaiça	SUC	Lisboa/U	21/06/1996
10000 m	28.48,07	Pedro Cunha	SUC	Maia	28/06/1997
3000 ob.	8.51,23	Amandio Frias	SUC	Lisboa/A	24/07/1993
110 bar.	14,49	Luís Fernandes	GDC	Massamá	16/05/2009
400 bar.	51,13	Sérgio Duro	VFC	VR Stº António	03/06/2001
Altura	2,16	Victor Korst	AAPI	Setúbal	21/06/2014

Vara	5,11	Edi Maia	GDIS	Lisboa/U	28/06/2007
Comp.	7,59	Paulo Castelbranco	GSUL	Lisboa/N	08/04/1995
Triplo	15,60	Iuri Santos	CABB	Cast. Vide	01/07/2012
Peso	15,62	Bruno André	IFCT	Abrantes.	02/07/2005
Disco	60,89	Jorge Grave	AAPI	Lisboa/U	21/06/2012
Martelo	62,14	Nuno Coelho	QFC	Qtª Anjo	10/06/1996
Dardo	59,88	Elias Leal	VFC	Viseu	09/06/2001
Decatlo	6858	Cláudio Gama	GDC	Rio Maior	11/06/2006
4x100 m	41,29	GD Cavadas	GDC	Beja	10/06/2004
4x400 m	3.19,48	GD Cavadas	GDC	Guimarães	06/06/2004
20 km M	1.29.38	Acácio Diogo	CABB	Porto	02/06/2001
50 km M	4.47.08	José Dias	SFC	Viseu	19/03/1989
Maratona	2.15.22	Alberto Chaíça	SUC	Amesterdão	16/10/2011

100 m	11,46	Severina Cravid	GDC	Maia	14/07/2001
200 m	23,83	Severina Cravid	GDC	Madrid	07/07/2001
400 m	54,87	Severina Cravid	GDC	Lisboa/U	14/07/2002
800 m	2.11,56	Margarida Silva	VFC	Lisboa/U	21/07/2019
1500 m	4.27,9	Cristina Sanches	VFC	Maia	10/08/1991
5000 m	18.09,1	Andreia Santos	AAP	Setubal	02/05/2010
10000 m	38.25,29	Paula Geral	NAM	Lisboa/N	25/04/1987
3000 ob.	11.19,54	Inês Marques	GRQL	Lisboa/U	26/07/2014
100 bar.	13,80	Katia Speck	GCSi	VR Stº António	03/06/2002
400 bar.*	63,26	Mónica Sousa	GDC	Lisboa/U	09/07/1994
Altura	1,78	Maria José Travessa	VFC	Lisboa/N	15/07/1990
Vara	3,15	Diana Spencer	NDJL	Lisboa/N2	09/07/2014
Comp.	5,83	Mónica Sousa	GDC	Lisboa/L	15/03/1997
	5,83	Susana Costa	GDIS	Lisboa/U	14/07/2002
Triplo	12,98	Lecabela Queresma	GRQL	Leiria	28/07/2013
Peso	14,96	Dulce Cá	GDQL	Covilhã	10/06/2007
Disco	51,69	Liliana Cá	GDQL	Halle	23/05/2004
Martelo	55,54	Jorgina Costa	CABB	Leiria	27/07/2013
Dardo	43,64	Benvinda Costa	MKED	Seixal	27/03/2010
Heptatlo	5272	Mónica Sousa	GDC	Lisboa/U	28/04/1996
4x100 m	49,30	Vitória FC	VFC	Maia	23/05/1992
4x400 m	3.59,88	GD Cavadas	GDC	Viseu	09/06/2002
10 km M	44.59,77	Isilda Gonçalves	CDM	Lisboa/U	21/07/2001
20 km M	1:33.58,1	Sofia Avoila	CDM	Lisboa/U	21/07/2001

Sem registos: maratona (F)

*Nota: Das listas oficiais de recordes regionais constam também atletas estrangeiros pelo que, relativamente à tabela acima apresentada (apenas com atletas portugueses), há que acrescentar as seguintes marcas superiores de atletas estrangeiros, igualmente consideradas recordes de Setúbal:

400 bar. (F)	62,43	Graciela Martins	GRQL	Leiria	28/07/2013
Maratona (F)	2.55.55	Chantal Xhervelle	UDRCF	Badajoz	31/01/2011

VIANA DO CASTELO

100 m	10,82	Pedro Costa	CyAC	Seia	22/07/2006
200 m	21,57	Pedro Costa	CyAC	Guarda	08/07/2005
400 m	49,33	Pedro Costa	CyAC	P. Varzim	20/05/2006
800 m	1.49,82pc	Hélio Gomes	CyAC	Espinho	08/03/2003
1500 m	3.43,00	José Rocha	CAM	Coimbra	19/07/1997

5000 m*	14.02,41	Joaquim Cardoso	CAOV	Braga	10/06/2000
10000 m	28.33,11	Joaquim Cardoso	CAOV	Maia	28/06/1997
3000 ob.	8.39,44	Paulo Rio	CAOV	Maia	02/08/1998
110 bar.	15,17	Paulo Ferreira	CyAC	Guimarães	05/06/2005
400 bar.	54,12	Filipe Novo	CyAC	Abrantes	15/07/2006
Altura	2,12	Paulo Gonçalves	CyAC	Lisboa/I	10/06/2006
Vara	4,80pc	Ernesto Pereira	CyAC	Espinho	18/02/2005
Comp.	7,82	Gaspar Araújo	CyAC	Seia	02/08/2003
Triplo	16,04pc	Gaspar Araújo	CyAC	Espinho	22/02/2003
Peso	15,23	Carlos Silva	CAOV	Setúbal	20/03/2004
Disco*	48,30	Remi Lima	CAM-VC	Vagos	11/06/2017
Martelo	58,49	João Venade	ADCL	Lovelhe	05/07/2009
Dardo	62,61	Ricardo Conde	CyAC	Maia	07/05/2005
Decatlo	5463	Miguel Rios	CAOV	Maia	05/04/1997
4x100 m	42,79	Cyclones AC	CyAC	Guimarães	04/06/2005
4x400 m	3.22,26pc	Cyclones AC	CyAC	Espinho	11/02/2006
20 km M	1.28.25	Bruno Reis	CAOV	Naumburg	02/05/2004
Maratona	2.13.37	José Moreira	CyAC	Sevilha	14/02/2010
100 m	11,98	Diana Cerqueira	CAM-VC	Lisboa/U	09/07/2011
200 m	24,49	Diana Cerqueira	CAM-VC	Lisboa/U	10/07/2011
400 m	57,60	Carla Moreira	ADCU	Maia	18/07/1998
800 m	2.09,8m	Dores Leal	SCV	Vigo	22/07/2013
1500 m	4.15,61	Analídia Torre	CAOV	Lisboa	05/07/2000
5000 m	15.35,31	Analídia Torre	CAOV	Coimbra	13/08/2000
10000 m	33.50,17	Analídia Torre	CAOV	Lisboa	01/04/2000
3000 ob.	10.12.57	Analídia Torre	CAOV	VCT	14/06/2000
100 bar.	15,63	Scarlett Saleiro	CAM-VC	Vagos	17/07/2016
400 bar.	64,70	Carla Moreira	ADCU	VR.Stº António	10/05/1998
Altura	1,64pc	Cláudia Carvalhido	CAOV	Braga	16/02/1997
Vara	2,80	Mickaela Costa	AcV	Vagos	07/07/2019
	2,80pc	Mickaela Costa	AcV	Braga	23/02/2020
Comp.	5,79	Scarlett Saleiro	CAM-VC	Vigo	02/07/2016
Triplo	11,97pc	Sara Esteves	CAM-VC	Espinho	31/01/2009
Peso	13,02	Purificação Fernandes	SCV	Leiria	08/04/2001
Disco	43,52	Cristina Araújo	ADCL	Maia	14/06/1998
Martelo	61,47	Ana Durão	ADCL	Halle	23/05/2004
Dardo	49,85	Cláudia Ferreira	CyAC	Viseu	09/07/2016
Heptatlo	3394	Celina Peneda	AcV	Lousada	05/05/2019
4x100 m	49,58	CA Mazarefes	CAM-VC	Guimarães	10/07/2010
4x400 m	4.11,31	SC Valenciano	SCV	Maia	28/07/1991
10 km M	1.05.44,50	Mariana Pinto	CAM-VC	Lisboa/U	09/07/2011
Maratona	2.35.13	Manuela Machado	CyAC	Lisboa	26/12/2000

Sem registos: 50 km marcha (M), 20 km marcha (F)

*Nota: Das listas oficiais de recordes regionais há que acrescentar as seguintes marcas superiores de atletas estrangeiros, igualmente consideradas recordes de V. Castelo:

5000 m (M)	13.50,61	Youssef el Kalai	CyAC	Maia	06/07/2006
Disco (M)	50,77	Oleksandr Tverdikov	CyAC	P. Varzim	20/05/2006
Martelol (F)	65,53	Valeriria Chiliquinga	ADCL	Lovelhe	29/07/2020

VISEU

100 m	10,96	José R. Viana	SVB	Maia	29/05/1996
200 m	22,37	José R. Viana	SVB	Braga	02/06/1996
400 m	49,21	Carlos Silva	SVB	Viseu	13/06/1992
800 m	1.51,07	Carlos Silva	SVB	Lisboa/N	07/05/1989
1500 m	3.46,0	Fernando Reis	GAG	Lisboa/N	09/05/1982
5000 m	13.43,0	José Abreu	CAF/V	Lisboa/N	27/04/1980
10000 m	29.21,7	José Abreu	CAF/V	Lisboa/A	12/04/1980
3000 ob.	8.48,1	Oscar Santos	GAG	Lisboa/N	24/07/1982
110 bar.	15,2	Fernando Marques	SVB	Lisboa/A	23/05/1987
400 bar.	54,90	Fernando Marques	SVB	Lisboa/N	26/07/1987
Altura	2,03	Paulo Palma	CAF/V	Lisboa/N	16/09/1978
Vara	4,10	Luís Oliveira	ACRC	Viseu	05/07/2009
Comp.	7,00	Paulo Palma	CAF/V	Viseu	01/04/1978
Triplo	15,01	José Gomes	SVB	Lisboa/N	09/08/1987
Peso	13,35	José Monteiro	SVB	Viseu	26/06/1993
Disco	40,78	José Monteiro	CDD	Viseu	29/05/1988
Martelo	48,20	António Almeida	CAF/V	Viseu	17/05/1980
Dardo	59,41	Elias Leal	SVB	Viseu	01/05/2002
Decatlo	5782	Rogério Ascensão	AtV	Coimbra/M	11/04/1999
4x100 m	43,61	SV Benfica	SVB	Viseu	29/05/1999
4x400 m	3.27,18	SV Benfica	SVB	Viseu	27/06/1993
20 km M	1.34.06	Carlos Albano	CPMU	Urgeiriça	20/04/1980
50 km M	4.30.50	Carlos Albano	CPMU	N. Iorque	02/05/1987
Maratona	2.15.18	Anacleto Pinto	CAF/V	Faro	09/04/1978
100 m	12,23	Viviana Couto	CARD	Luso	14/06/2008
200 m	25,95	Mafalda Ribeiro	CDD	Viseu	15/07/2001
400 m	58,74	Rita Figueiredo	GDR	Viseu	18/05/2019
800 m	2.08,00	Joana Costa	CPMg	Hengelo	20/07/2007
1500 m	4.26,80	Fátima Neves	CPMg	Maia	07/07/1991
5000 m	18.07,39	Fatima Neves	CPT	Viseu	14/07/2001
10000 m	34.38,65	Fátima Neves	CPMg	Maia	20/07/1990
3000 ob.	13.03,03	Inês Sousa	ACRC	Leiria	13/07/2013
100 bar.	15,18	Márcia Matias	CDD	Maia	19/07/1998
400 bar.	63,73	Sandra Ribeiro	CDD	Maia	18/07/1998
Altura	1,68	Mónica Amaral	SVB	Viseu	25/04/1996
Vara	2,05	Mónica Amaral	SVB	Viseu	22/06/2000
Comp.	5,59	Márcia Matias	CDD	Lisboa/U	22/07/2001
	5,59	Margarida Figueiredo	SVB	Vagos	23/06/2018
Triplo	11,39	Márcia Matias	CDD	Braga	10/06/2000
Peso	10,95	Olga Almeida	CDD	Viseu	07/06/1999
Disco	31,64	Olga Almeida	CDD	Viseu	05/06/1999
Martelo	40,47	Sandra Condenço	SVB	Viseu	22/02/2003
Dardo	37,02	Márcia Matias	CDD	Cast. Vide	30/04/2000
Heptatlo	4013	Márcia Matias	CDD	Lisboa/U	02/05/1999
4x100 m	51,08	CD Drizes	CDD	Viseu	13/06/1998
4x400 m	4.08,88	CP Mangualde	CPMg	Lisboa/N	11/06/1989
10 km M	54.47	Lídia Santos Pereira	GDR	Celorico Beira	02/12/2006

20 km M	1.54.41	Lídia Santos Pereira	GDR	Rio Maior	14/04/2007
Maratona	2.54.41	Lídia Santos Pereira	CPM	Sevilha	24/02/2013

Atleta estrangeira com melhor marca:

Peso (F)	11,20pc	Katrina Skujina	SVB	Pombal	16/02/2020

RECORDES BATIDOS EM 2020

RECORDES DE PORTUGAL

Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	18,02 pc	Pombal	25-01-2020
Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	18,31 pc	Richlitz	02-02-2020
Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	18,37 pc	Pombal	29-02-2020
Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	18,82	Leiria-CNL	20-06-2020
Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	18,90	Leiria-CNL	24-06-2020
Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	19,27	Leiria-CNL	24-06-2020
Peso	Auriol Dongmo (Sporting)	19,53	Lisboa-U	08-08-2020
Altura	Paulo Conceição (Benfica)	2,25 pc	Luxemburgo	01-02-2020
Altura	Paulo Conceição (Benfica)	2,28 pc	Luxemburgo	01-02-2020

RECORDES NACIONAIS SUB23

Dardo	Cláudia Ferreira (Sporting)	54,66	Lisboa-U	15-08-2020
Altura	Gerson Baldé (Benfica)	2,21 pc	Lisboa (CAR)	11.01.2020
	Gerson Baldé (Benfica)	2,23	Lisboa (U)	08.08.2020

RECORDES NACIONAIS SUB20

500 metros	Ana Costa (Boavista)	1.12,29	Lousada	01-07-2020

RECORDES NACIONAIS SUB18

Comprimento	Sisínio Ambriz (Benfica)	7,46	Lisboa (U)	01.08.2020

RECORDES NACIONAIS SUB16

Martelo/3kg	Catarina Flor (CA Porto)	55,24	Vagos	08-3-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	40,98	Lisboa-N2	05-1-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	41,30	Almada	25-1-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	41,33	Lisboa-U	18-7-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	41,98	Lisboa-U	18-7-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	42,48	Lisboa-U	18-7-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	43,57	Lisboa-U	01-8-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	43,71	Lisboa-U	01-8-2020
Dardo/500g	Inês Custódio (AD Novas Luzes)	44,00	Leiria-CNL	09-8-2020
Dardo	João Fernandes (AD Novas Luzes)	63,31	Leiria-CNL	09-8-2020

RECORDES NACIONAIS SUB14

Vara	Denis Hrabar (Juv. Vidigalense)	3,10 pc	Pombal	23-2-2020
Quádruplo Salto	Denis Hrabar (Juv. Vidigalense)	14,36	Pombal	08-7-2020

RANKINGS NACIONAIS 2020

RANKING NACIONAL DE 2020 (MASCULINOS)

100 metros

10,35	**1.7**	**S23**	**William Reais***	**04/05/1999**	**(Suiça)**	**1**	**La Chaux/Fonds/SUI**	**15/08**
10,42	0.0		William Reais*			2el	Regensdorf/SUI	08/08
10,42	-0.3		William Reais*		(Suiça)	2	Basileia/SUI	11/09
10,44	0.0		William Reais*		(Suiça)	1mf	Basileia/SUI	11/09
10,46	-0.5		William Reais*		(Suiça)	2	Regensdorf/SUI	08/08
10,49	**1.6**		**José Pedro Lopes**	**23/05/1995**	**SLB**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
10,53	**1.0**		**Frederico Curvelo**	**11/07/1997**	**SLB**	**1**	**Braga**	**15/07**
10,54	1.9		Frederico Curvelo			1s	Lisboa/U	01/08
10,54	1,3		Frederico Curvelo			1	Lisboa/U	15/08
10,55	-0.7		Diogo Antunes	02/11/1992	SLB	1	Lisboa/U	08/07
	(10 marcas)							
10,55	1.9		José Pedro Lopes			2s	Lisboa/U	01/08
10,57	-0.8		William Reais*		(Suiça)	2	Frauenfeld/SUI	22/08
10,58	0.1		William Reais*		(Suiça)	3	Aarau/SUI	31/07
10,59	**0.7**	**S23**	**André Prazeres**	**23/05/1999**	**SLB**	**2s**	**Lisboa/U**	**01/08**
10,66	**1.6**		**David Lima**	**06/09/1990**	**SLB**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
10,68	1.9		David Lima			4s	Lisboa/U	01/08
10,73	**1.4**	**S18**	**Sisínio Ambriz**	**12/07/2004**	**SLB**	**1**	**Lisboa/U**	**01/08**
10,75	-2.1		José Pedro Lopes			3	Lisboa/U	18/07
10,78	1.0	S23	André Prazeres			2	Braga	15/07
10,79	**1.6**		**Pedro Bernardo**	**12/05/1989**	**SCP**	**4**	**Lisboa/U**	**08/08**
	(20 marcas)							
10,79	**1.5**	**S23**	**Wilson Pedro**	**05/03/1998**	**CABB**	**4el**	**Lisboa/U**	**08/08**
10,82	**-0.6**	**S20**	**Rui Corvelo**	**03/03/2001**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**02/08**
10,83	1.9		Pedro Bernardo	12/05/1989	SCP	4s	Lisboa/U	01/08
10,86	**1.3**		**André Costa**	**09/05/1992**	**CBF**	**3**	**Lisboa/U**	**15/08**
10,88	1.0	S18	Sisínio Ambriz			1	Torres Vedras	11/07
10,88	**1.0**	**S23**	**Rodrigo Rito**	**30/08/2000**	**SLB**	**3**	**Braga**	**15/07**
10,89	**-0.5**	**S23**	**Wilson Pedro**	**05/03/1998**	**CABB**	**2s**	**Lisboa/U**	**25/07**
10,91	**1.9**	**S18**	**João Magalhães**	**31/05/2003**	**SLB**	**2el**	**Lisboa/U**	**01/08**
10,94	**1.0**	**S23**	**Xavier Rato**	**25/10/1999**	**GS**	**4**	**Braga**	**15/07**
10,97	**-1.2**	**S18**	**João Magalhães**			**1s**	**Torres Vedras**	**11/07**
	(30 marcas)							
10,98	**0.7**		**Gil Manuel**	**28/09/1994**	**JV**	**3s**	**Lisboa/U**	**01/08**
11,00	**-0.6**	**S20**	**Gonçalo Moreno**	**02/01/2002**	**SLB**	**2**	**Lisboa/U**	**02/08**
11,00	-0.6	S20	Tomás Gonçalves	02/02/2001	SCP	3	Lisboa/U	02/08
	(33 marcas até 11,00 / 18 atletas)							
11,08	1.3		Edi Sousa	11/07/1989	SCB	5	Lisboa/U	15/08
11,09	0.4	S23	Flávio Silva	27/05/2000	CAM-VC	1	V. Castelo	22/02
		(20)						
11,10	0.0		João Maciel	17/05/1995	CAM-VC	1	Arcos Valdevez	18/07
11,11	1.7	S20	Tiago Rocha	28/04/2001	CAS	2	Lisboa/U	15/08
11,12	0.0		Abdel Larrinaga	13/07/1994	SLB	P	Lisboa/U	08/08
11,12	0.0	S23	Manuel Dias	28/02/1999	SLB	P	Lisboa/U	08/08
11,12	1.3	S23	José Mestre	18/09/1999	AJS	6	Lisboa/U	15/08
11,14	1.3	S23	Miguel Tapadas	23/04/1998	ADRAP	7	Lisboa/U	15/08
11,16	0.1	S18	Francisco Costa	08/11/2003	CCDR	1	Braga	11/07
11,17	1.4	S20	Tiago Rocha	28/04/2001	CAS	1s	Lisboa/U	25/07
	(28)							

* atleta luso/suíço, que optou pela Suíça nas competições internacionais

Atletas estrangeiros

10,46	0.7	S23	Dorian Keletela	CGO	06/02/1999	SCP	1	Lisboa/U	01/08
10,85	0.6		Claudino Tavares	CPV	20/03/1992	CCSJM	1	Vagos	15/08
10,98	-0.6	S20	Lucas Reis	BRA	21/02/2002	SCP	ex	Lisboa/U	02/08
11,09	-0.4	S20	Omar Elkhatib	STP	19/10/2001	SCP	1el	Maia	02/08

Com vento favorável >+2,0m/s

10,80	+4.2		Claudino Tavares	CBV	92	CCSJM	1s	Vagos	25/07
10,92	+2.7	S20	Omar Elkhatib	STP	01	SCP	ex	Maia	02/08
10,95	+3.1	S20	Gonçalo Moreno		02	SLB	2el	Lisboa/U	02/08
11,03	+2.7	S20	André Sousa		02	VTSC	6	Maia	02/08
11,04	+3.1	S20	Gonçalo Gonçalves		01	SCP	5el	Lisboa/U	02/08
11,10	+3.8		Abdel Larrinaga		94	SLB	2el	Corunha/ESP	29/08
11,11	+2.3	S18	Francisco Costa		03	CCDR	2	Guimarães	18/07
11,12	+2.2	S20	Pedro Matos		01	SCP	2ex	Guimarães	11/07
11,17	+2.4	S23	João Guerreiro		98	ASJ	2	Lagoa	15/08
11,18	+4.2	S23	Hugo Duarte		99	Grecas	2s	Vagos	25/07

200 metros

20,24	**0.2**	**S23**	**William Reais***	**04/05/1999**	**(Suiça)**	**1**	**Basileia/SUI**	**12/09**
20,47	0.7		William Reais*		(Suiça)	2	La Chaux/Fonds/SUI	15/08
20,59	1.9		William Reais*		(Suiça)	2	Berna/SUI	27/06
20,75	0.4		William Reais*		(Suiça)	1	Langenthal/SUI	05/08
20,78	0.6		William Reais*		(Suiça)	1	Lucerna/SUI	03/07
21,02	1.9		William Reais*		(Suiça)	1el	Basileia/SUI	12/09
21,09	0.4		William Reais*		(Suiça)	2	Potchefstroom/AFS	28/01
21,15	pc		William Reais*		(Suiça)	1	St. Gallen/SUI	16/02
21,29	**0.7**		**Frederico Curvelo**	**11/07/1997**	**SLB**	**1**	**Lisboa/U**	**01/08**
21,37	**0.0**		**Frederico Curvelo**			**1**	**Lousada**	**04/07**
	(10 marcas)							
21,40	**0.7**		**José Pedro Lopes**	**23/05/1995**	**SLB**	**2**	**Lisboa/U**	**01/08**
21,40	**2.0**	**S23**	**Delvis Santos**	**27/06/1999**	**SLB**	**1**	**Lisboa/U**	**15/08**
21,47	-0.1		Frederico Curvelo	11/07/1997	SLB	1	Braga	15/07
21,47	0.7	S23	Delvis Santos			3	Lisboa/U	01/08
21,51	**2.0**		**André Costa**	**09/05/1992**	**CBF**	**2**	**Lisboa/U**	**15/08**
21,55	pc	S23	William Reais			1el	St. Gallen/SUI	16/02
21,60	**0.7**		**David Lima**	**06/09/1990**	**SLB**	**4**	**Lisboa/U**	**01/08**
21,80	pc		Frederico Curvelo	11/07/1997	SLB	1	Braga	19/01
21,93	-2.0	S23	Delvis Santos			1s	Lisboa/U	18/07
21,95	0.7	S20	Ericsson Tavares	29/01/2001	CAS	5	Lisboa/U	08/08
	(20 marcas)							
21,97	**1.9**	**S20**	**Rui Corvelo**	**03/03/2001**	**SCP**	**2**	**Lisboa/U**	**02/08**
22,03	**2.0**		**Gil Manuel**	**28/09/1994**	**JV**	**4**	**Lisboa/U**	**15/08**
22,12	**0.0**	**S23**	**Miguel Alves**	**23/02/1998**	**SCP**	**1**	**A. Heroísmo**	**26/01**
22,22	**-2.4**	**S23**	**Wilson Pedro**	**05/03/1998**	**CABB**	**1**	**Almada**	**18/07**
22,32	**-0.3**	**S23**	**Rodrigo Rito**	**30/08/2000**	**SLB**	**1s**	**Braga**	**15/07**
22,35	**1.7**	**S23**	**Ricardo Mestre**	**18/09/1999**	**AJS**	**1**	**Ribeira Brava**	**12/01**
22,35	1.6		Gil Manuel			1	Pombal	12/07
22,36	**0.7**	**S20**	**Tiago Rocha**	**28/04/2001**	**CAS**	**8**	**Lisboa/U**	**08/08**
22,38	-0.5		André Costa			1el	Faro	15/07
	(29 marcas até 22,40 / 15 atletas)							
22,41	1.7	S20	André Jerónimo	09/07/2002	AJS	2	Ribeira Brava	12/01
22,41	pc		Edi Sousa	11/07/1989	SCB	2el	Braga	26/01
22,41	0.7	S20	Tomás Gonçalves	02/02/2001	SCP	5	Lisboa/U	01/08
22,42	pc	S23	Flávio Silva	27/05/2000	CAM-VC	1	Braga	26/01

22,44	1.9	S20 (20)	Gonçalo Moreno		02/01/2002	SLB	5	Lisboa/U	02/08
22,45	1.8	S18	Gabriel Maia		17/02/2003	CCDR	1	Guimarães	01/12
22,48	-2.5	S18	Sisínio Ambriz		12/07/2004	SLB	1s	Lisboa/U	18/07
22,53	pc		Bernardo Pereira		26/01/1997	AJS	2	Pombal	25/01
22,53	1.3		Paulo Neto		11/03/1997	AJS	ex	Vagos	19/07
22,60	0.0	S23	Ricardo Reis		20/07/1998	MAC	1	Lousada	28/12
22,60	1.6	S23	Pedro Mirassol		17/09/1999	GRECAS	7	Vagos	15/08
22,61	2,0	S20	André Sousa		06/11/2002	VTSC	1	Guimarães	19/07
22,62	-2.0	S23	André Prazeres		23/05/1999	SLB	2s	Lisboa/U	18/07
22,62	2.0	S23	Miguel Tapadas		23/04/1998	ADRAP	8	Lisboa/U	15/08
22,67	pc	S23 (30)	João Pedro Ribeiro		17/11/2000	(França)	2	Eaubonne/FRA	26/01
22,70	pc	S23	Martim Faustino		26/05/2000	ACPV	3	Braga	26/01
22,71	0.0	S23	Hugo Silva		09/03/1999	ACPV	1s	Lousada	04/07
22,75	-1.4		Micael Franco		31/08/1995	GDE	3	Ribeira Brava	15/08
22,78	-0.1	(34)	João P. Ferreira		09/09/1996	SCB	3s	Braga	15/07

* atleta luso/suíço, que optou pela Suíça nas competições internacionais

Atletas estrangeiros

21,61	1.6		Claudino Tavares	CPV	20/03/1992	CCSJM	1	Vagos	15/08
21,67	2.0	S20	Omar Elkhatib	STP	19/10/2001	SCP	3	Lisboa/U	15/08

Com vento favorável >+2,0m/s

21,26	2.2		Frederico Curvelo	97	SLB	1	Lisboa/U	08/08
21,27	2.2	S23	Delvis Santos	99	SLB	2	Lisboa/U	08/08
21,38	2.2		Vítor Ricardo Santos	94	SLB	3	Lisboa/U	08/08
21,76	3.9	S20	Ericsson Tavares	01	CAS	1	Lisboa/U	02/08
21,77	2.9	S18	Sisínio Ambriz	04	SLB	1	Lisboa/U	01/08
21,82	2.7	S23	Wilson Pedro	98	CABB	1s	Lisboa/U	25/07
22,23	3.9	S20	Tiago Rocha	01	CAS	3	Lisboa/U	02/08
22,24	3.9	S20	Tomás Gonçalves	01	SCP	4	Lisboa/U	02/08
22,43	3.9		Maxime Domingos	90	CBF	1	VR Stº António	19/01
22,45	3.9	S23	João Guerreiro	98	ASJ	2	VR Stº António	19/01
22,55	2.9	S18	Simão Teixeira	03	SCP	3	Lisboa/U	01/08
22,57	4.7	S23	Pedro Mirassol	99	Grecas	1s	Vagos	25/07
22,77	4.7	S18	Daniel Silva	03	MAC	4	Maia	01/08

400 metros

46,45		S23	William Reais	04/05/1999	(Suiça)	3	Berna/SUI	24/07
46,81		S23	João Coelho	04/04/1999	SLB	1	Lisboa/U	15/08
46,99			Ricardo Santos	18/12/1994	SLB	1	Lisboa/U	08/08
47,05			William Reais*			1	Frauenfeld/SUI	13/08
47,09	pc		Raidel Acea	31/10/1990	SLB	1s	Dortmund/ALE	09/02
47,09		S23	João Coelho			2	Lisboa/U	08/08
47,17	pc		Raidel Acea			2	Estocolmo/SUE	11/02
47,45	pc		Raidel Acea			1	Braga	22/02
47,50		S23	João Coelho			1	Lisboa/U	01/08
47,62	pc	S23	João Coelho			1	Pombal	29/02
	(10 marcas)							
47,74	pc	S23	Mauro Pereira	27/03/1998	SLB	2	Pombal	29/02
47,89	pc		Mauro Pereira			1	Braga	08/03
47,90	pc		Mauro Pereira			1	Pombal	08/02
47,91			Ricardo Santos			2	Lisboa/U	01/08

47,92			Mauro Pereira			3	Lisboa/U	01/08
48,25		**S20**	**Ericsson Tavares**	**29/01/2001**	**CAS**	**1**	**Lisboa/U**	**02/08**
48,30	pc		Ricardo Santos			3	Luxemburgo/LUX	01/02
48,48			Ericsson Tavares			1s	Lisboa/U	25/07
48,62	**pc**	**S23**	**Miguel Alves**	**23/02/1998**	**SCP**	**2**	**Braga**	**08/03**
48,86	pc		Bernardo Pereira	26/01/1997	AJS	3	Pombal	29/02
	(20 marcas)							
48,90	**pc**	**S20**	**Leandro Fevereiro**	**04/05/2001**	**SCP**	**2**	**Braga**	**19/01**
49,27			**José Carlos Pinto**	**03/05/1997**	**SLB**	**1**	**Lisboa/N**	**27/06**
49,32	pc		Ericsson Tavares			4	Braga	08/03
49,32	**pc**	**S23**	**Pedro Mirassol**	**17/09/1999**	**GRECAS**	**3**	**Braga**	**08/03**
49,42	**pc**		**Rodrigo Belo**	**13/06/1995**	**CBF**	**2**	**Pombal**	**16/02**
49,42			**João P. Ferreira**	**09/09/1996**	**SCB**	**1s**	**Guimarães**	**25/07**
49,42			João P. Ferreira			6	Braga	08/08
49,50	pc		José Tavares	11/02/1994	SLB	2	Pombal	26/01
	(28 marcas até 49,50 / 14 atletas							
49,56		S20	João Peixoto	15/09/2001	ACB	1	Braga	11/07
49,58		S23	Diogo Pinhão	04/04/1998	SLB	2	Lisboa/U	18/07
49,65	pc	S20	Tomás Gonçalves	02/02/2001	SCP	4	Braga	22/02
49,73		S23	António Moura	15/04/1999	SCP	7	Lisboa/U	08/08
49,91	pc		Tiago Freire	02/02/1994	JV	5	Braga	22/02
50,05	pc	V35	Jorge Paula	08/10/1984	SCB	2s	Braga	01/02
		(20)						
50,05		S23	Hugo Silva	09/03/1999	ACPV	2	Guimarães	15/08
50,06		S23	Manuel Dias	28/02/1999	SLB	2s	Lisboa/U	01/08
50,08		S23	Nuno Pereira	27/11/2000	SCP	1	Ribeira Brava	11/07
50,19	pc	S23	Sandro Baessa	29/03/1999	CFOD	1	Torun/POL	26/02
50,25	pc		André Sá	01/06/1995	CBF	5s	Pombal	01/02
50,29	pc	S23	Paulo Soares	13/07/2000	SLB	5	Braga	08/03
50,29		S20	Bernardo Moreira	12/12/2001	CAP	1	Lousada	18/07
50,35	pc	S23	António Cunha	07/04/1998	CPTSC	3s	Pombal	08/02
50,44	pc	S20	Duarte Fernandes	19/02/2002	CPP	7	Pombal	29/02
50,48	pc	S20	Jorge Fernandes	03/01/2001	(Espanha)	2	Valência/ESP	29/02
		(30)						
50,55	pc	S23	João Teixeira	16/09/1998	A 20 Km	5	Pombal	16/02
50,61	pc	S23	Duarte Vidais	17/08/1998	NAC	6	Braga	22/02
50,62	pc		Edgar Remédios	05/05/1994	GDE	9	Pombal	29/02
50,64	pc	S23	Ricardo Reis	20/07/1998	MAC	8	Braga	22/02
50,71	pc		Marco Ribeiro	08/11/1997	CBF	4s	Pombal	08/02
		(35)						

* atleta luso/suíço, que optou pela Suíça nas competições internacionais

Atletas estrangeiros

47,41		S20	Omar Elkhatib	STP	19/10/2001	SCP	ex	Lisboa/U	08/08
48,21	pc		Mikael Jesus	BRA	19/08/1997	SLB	1	Pombal	16/02
49,79	pc		Lucírio Garrido	VEN	04/10/1988	SLB	1s	Pombal	08/02
49,88	pc		Claudino Tavares	CPV	20/03/1992	CCSJM	1s	Pombal	01/02
50,41	pc		Gracelino Barbosa	CPV	01/02/1985	ACRSD	3	Braga	22/02

800 metros

1.47,93	**S23**	**Isaac Nader**	**17/08/1999**	**SLB**	**2**	**Lisboa/U**	**01/08**
1.48,05		Isaac Nader			1	Faro	23/07
1.48,30		**José Carlos Pinto**	**03/05/1997**	**SLB**	**4**	**Castellón/ESP**	**24/08**
1.48,70		José Carlos Pinto		SLB	3	Lisboa/U	01/08
1.49,21	**S23**	**Nuno Pereira**	**27/11/2000**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
1.49,24	**S20**	**João Peixoto**	**15/09/2001**	**SCB**	**2**	**Braga**	**08/08**

1.49,49	pc		Isaac Nader			1	Braga	05/02
1.49,64			José Carlos Pinto			3	Lisboa/U	08/08
1.49,67			José Carlos Pinto			1	Lisboa/U	20/06
1.49,86			Isaac Nader			1	Faro	08/07
		(10)						
1.49,95			Isaac Nader			1	Lisboa/U	24/06
1.50,32			José Carlos Pinto			2	Lisboa/U	01/07
1.50,42	pc		José Carlos Pinto			1ex	Pombal	25/01
1.50,46		**S23**	**Luís Monteiro**	**13/05/1998**	**SCP**	**4**	**Lisboa/U**	**08/08**
1.50,47			Nuno Pereira			1s	Ribeira Brava	25/07
1.50,69		**S23**	**Diogo Pinhão**	**04/04/1998**	**SLB**	**5**	**Lisboa/U**	**08/08**
1.50,84			Diogo Pinhão			5	Lisboa/U	01/08
1.50,86			Nuno Pereira			1	Ribeira Brava	05/07
1.50,98	pc		Isaac Nader			1	Pombal	16/02
1.51,02			Nuno Pereira			ex	Ribeira Brava	19/07
		(20)						
1.51,54			João Peixoto			1	Braga	15/07
1.51,80			José Carlos Pinto			1	Lisboa/U	15/08
1.51,80			Nuno Pereira		SCP	1	Lisboa/U	15/08
1.51,96	**pc**	**S23**	**António Cunha**	**07/04/1998**	**CPTSC**	**1**	**Pombal**	**25/01**
1.52,13			António Cunha		CPTSC	6	Diekirch/LUX	22/08
1.52,60	**pc**	**S23**	**Miguel Mascarenhas**	**26/07/1998**	**A 20 Km**	**3**	**Pombal**	**16/02**
1.52,61	pc		Luís Monteiro			1	Braga	08/03
1.52,61		**S23**	**Tomás Silva**	**20/09/1998**	**GRECAS**	**3**	**Vagos**	**15/08**
1.52,80	pc		Isaac Nader		SLB	1	Braga	23/02
1.52,92			**João Peixoto**			**1s**	**Guimarães**	**25/07**
		(30 marcas)						
1.52,96		**S20**	**Etson Barros**	**16/03/2001**	**SLB**	**2**	**Faro**	**23/07**
1.53,05			João Peixoto			1	Maia	02/08
1.53,10	pc		Tomás Silva		GRECAS	3	Pombal	25/01
1.53,19	pc		Diogo Pinhão			4	Pombal	16/02
1.53,30			Luís Monteiro			1	Lisboa/U	18/07
1.53,31	**pc**	**S23**	**Miguel Moreira**	**24/11/2000**	**SCP**	**5**	**Pombal**	**16/02**
1.53,34		**S20**	**Pedro Vilas Boas**	**02/04/2001**	**SCB**	**6**	**Braga**	**08/08**
1.53,38	**pc**		**Sandy Martins**	**08/08/1993**	**SFRAA**	**6**	**Pombal**	**16/02**
1.53,38			João Peixoto			1	Braga	27/06
		(39 marcas / 13 atletas)						
1.53,65	pc	S23	Sandro Baessa	29/03/1999	CFOD	4	Braga	08/03
1.53,66	pc		António Rodrigues	25/09/1988	CAS	5	Pombal	01/03
1.53,94	pc	S23	David Azevedo	17/02/2000	JIV	6	Braga	08/03
1.54,09			Rodrigo Serra	08/04/1996	CPTSC	1	Vagos	15/08
1.54,11	pc	S18	David Garcia	15/03/2003	SCP	1	Pombal	16/02
1.54,24			Davide Teixeira	22/11/1992	GDE	2	Ribeira Brava	15/08
1.54,47	pc	S23	Duarte Vidais	17/08/1998	NAC	5	Pombal	25/01
		(20 atletas)						
1.54,50	pc		João Bernardo	06/09/1993	JV	6	Pombal	25/01
1.54,68	pc		Paulo Rosário	21/04/1994	SCP	2	Braga	23/02
1.54,74	pc	S20	Gabriel Ludwick	11/06/2002	SLB	7	Pombal	01/03
1.54,79		S20	Jorge Pereira	09/10/2001	SCP	2	Maia	02/08
1.55,09		S23	João Ferreira	28/09/1999	GRECAS	2	Vagos	19/07
1.55,10	pc	S23	João A. Lopes	24/10/1998	SCB	1	Braga	09/02
1.55,36			Pedro Martins	28/06/1996	ADRAP	6	Guimarães	15/08
1.55,45	pc	S23	Bernardo Borges	05/03/2000	MAC	11	Pombal	01/03
1.55,59	pc	S20	Rogério Amaral	19/02/2001	CPTSC	7	Pombal	25/01
1.55,68		S18	Rodrigo Lima	16/05/2003	SCP	2	Lisboa/U2	04/07
		(30 atletas)						
1.55,71	pc		Bruno Silva	27/12/1995	MAC	1s	Braga	01/02

1.55,72	pc	S23	Eduardo Oliveira		13/10/2000	SCP	2	Braga	09/02
1.55,79			João Cruz		12/04/1994	MAC	5	Guimarães	15/08
1.55,88		S23	Filipe Rosa		29/07/1998	CAS	6	Vagos	15/08
	(34 atletas)								

Atletas estrangeiros

1.54,89			Adíven Lopes	CPV	04/03/1996	CFB	1	Lisboa/U	15/08
1.55,22			Abdeslam Bouasria	MAR	10/11/1990	CBF	5	Lisboa/U	15/08

1.500 metros

3.39,97		S23	Isaac Nader		17/08/1999	SLB	1B	Castellón/ESP	24/08
3.42,41	pc		Paulo Rosário		21/04/1994	SCP	1	Sabadell/ESP	19/02
3.44,42	pc		Isaac Nader				1	Pombal	08/02
3.45,59			Isaac Nader				1	Lisboa/U	01/07
3.46,97			Isaac Nader				1	Lisboa/N	27/06
3.47,19			Isaac Nader				1	Lisboa/U	08/08
3.47,22		S23	Miguel Moreira		24/11/2000	SCP	1	Lisboa/U	01/08
3.47,38		S20	Rogério Amaral		19/02/2001	CPTSC	1	Lisboa/N2	05/09
3.48,13	pc	S20	Etson Barros		16/03/2001	SLB	2	Pombal	08/02
3.48,34			Miguel Moreira				2	Lisboa/U	08/08
	(10 marcas)								
3.48,44	pc	S23	Miguel Mascarenhas		26/07/1998	A 20 Km	3	Pombal	08/02
3.48,75		S23	Luís Monteiro		13/05/1998	SCP	2	Lisboa/N2	05/09
3.48,80			Hugo Rocha		27/06/1997	SLB	3	Lisboa/U	08/08
3.49,28	pc		Miguel Moreira				4	Pombal	08/02
3.49,53			Gonçalo Casimiro		24/03/1995	CEBI	2	Lisboa/U	01/08
3.49,96	pc		Isaac Nader				1	Braga	07/03
3.50,09			Hugo Rocha		27/06/1997	SLB	1	Lisboa/U	18/07
3.50,17	pc	S23	João A. Lopes		24/10/1998	SCB	5	Pombal	08/02
3.50,99			Samuel Barata		19/07/1993	SLB	2	Lisboa/U	18/07
	(19 marcas até 3.51.00 / 11 atletas)								
3.51,19	pc	S20	Ruben Amaral		26/04/2001	SCP	6	Pombal	08/02
3.51,38	pc	S23	Alexandre Figueiredo		04/10/1999	SLB	3	Braga	07/03
3.52,36	pc	S23	Ruben Sousa		29/09/1999	SCP	4	Braga	07/03
3.52,60	pc	S23	Tomás SIlva		20/09/1998	GRECAS	1	Pombal	04/01
3.52,76			Francisco Rodrigues		24/05/1995	SCB	1s	Guimarães	25/07
3.53,20	pc	S23	Ricardo Ferreira		16/10/1998	SCP	7	Braga	07/03
3.53,86	pc		João Bernardo		06/09/1993	JV	9	Pombal	08/02
3.54,21	pc		Fernando Serrão		03/04/1993	SCP	2	Braga	19/01
3.54,49	pc	S23	Bernardo Borges		05/03/2000	MAC	2	Braga	25/01
		(20)							
3.54,51			Hugo Correia		19/11/1991	CDSSC	3	Lisboa/U	01/08
3.54,58	pc		Rodrigo Serra		08/04/1996	CPTSC	3ex	Pombal	04/01
3.54,92			Paulo Barbosa		04/06/1994	MAC	1	Guimarães	15/08
3.55,14	pc	S23	Diogo Rosário		02/10/2000	SCP	10	Braga	07/03
3.55,63			Miguel Marques		10/01/1995	SCP	1s	Lisboa/U	01/08
3.55,64	pc	S23	David Azevedo		17/02/2000	JIV	12	Braga	07/03
3.56,08	pc	S23	César Soares		08/03/1998	A 20 Km	4s	Pombal	01/02
3.56,09			João Valente		26/09/1993	ARC	2s	Lisboa/U	01/08
3.56,22	pc		Hugo Ganchas		05/07/1996	JV	5s	Pombal	01/02
3.56,48			Marco Teixeira		19/03/1992	IND/Lx	3s	Lisboa/U	01/08
		(30)							
3.56,55	pc	S23	Simão Bastos		26/10/1999	ACPV	8	Pombal	29/02
3.57,28		S23	Miguel Ribeiro		25/06/2000	SLB	4s	Lisboa/U	01/08
3.57,54	pc		Davide Silva		07/03/1995	SCB	3	Braga	25/01

5.000 metros

13.39,94		Samuel Barata		19/07/1993	SLB	1s	Heusden/BEL	06/09
14.14,66	S23	Rogério Amaral		19/02/2001	CPTSC	1	Diekirch/LUX	22/08
14.41,63		Marco Teixeira		19/03/1992	Indiv./Lx	2	Lisboa-N2	05/09
Atletas estrangeiros								
14.21,25		Samuel Freire	CBV	90	SLB	1	Lisboa-N2	05/09

10.000 metros

30.48,67		João P. Pereira		26/02/1996	MCP	2	Lisboa-U2	17/10
30.57,89		Bruno Moniz		08/10/1991	ADRAP	1	Ribeira Brava	29/02
31:06.86	M40	Nelson Cruz			CPPEA	1s	Lisboa-U2	17/10
31.30,23		Paulo Macedo		09/03/1993	AJS	2	Ribeira Brava	29/02
31.31,23	M35	Bruno Paixão			BAC	1s	Lisboa-U2	17/10
32.09,99		Edwin Nunes		01/05/1989	CCDTHF	3	Ribeira Brava	29/02
32.46,61		Paulo Cassiano		23/08/1997	Vip-RC	4	Ribeira Brava	29/02
Atleta estrangeiro								
29.33,98		Samuel Freire	CBV	90	SLB	1	Lisboa-U2	17/10

2.000 obstáculos (sem vala)

5.28,50		André Pereira		10/08/1995	SLB	1	Braga	08/08
5.28,92		Fernando Serrão		03/04/1993	SCP	2	Braga	08/08
5.28,99		André Pereira				1	Lisboa/U	15/08
5.34,64	S23	Ricardo Ferreira		16/10/1998	SCP	3	Lisboa/U	08/08
5.36,53	S20	Etson Barros		16/03/2001	SLB	4	Lisboa/U	08/08
5.36,89	S23	Miguel Mascarenhas		26/07/1998	A 20 Km	5	Lisboa/U	08/08
5.37,80		Miguel Mascarenhas				1s	Lisboa/U	25/07
5.38,70	S23	Tomás Silva		20/09/1998	GRECAS	6	Braga	08/08
5.39,38		Fernando Serrão				2	Lisboa/U	15/08
5.40,54		Fernando Serrão				1s	Guimarães	25/07
	(10 marcas)							
5.42,23		Ricardo Ferreira				1	Lisboa/U	01/07
5.42,90	S23	Diogo Rosário		02/10/2000	SCP	7	Braga	08/08
5.44,35		Miguel Mascarenhas				2	Lisboa/U	01/07
	13 marcas até 5.45 / 7 atletas)							
5.47,68	S20	Eduardo Pestana		06/08/2002	AJS	1s	Ribeira Brava	25/07
5.47,83		Jorge Moreira		06/01/1997	SCB	1	Guimarães	18/07
5.50,03		João Bernardo		06/09/1993	JV	1	Pombal	15/07
	(10)							
5.50,71	S20	André Regufe		11/03/2002	ACPV	1	Guimarães	15/08
5.51,20		João Almeida		28/06/1996	RDA	2	Vagos	18/07
5.51,42	S23	Bernardo Borges		05/03/2000	MAC	2	Guimarães	15/08
5.55,31	S20	Samuel Rios		29/04/2001	ADRAP	5	Guimarães	15/08
5.58,31	S20	André Regufe		11/03/2002	ACPV	3s	Guimarães	25/07
5.58,92	S23	Afonso Simão		02/10/1998	CABB	2s	Lisboa/U	25/07
	(16)							

3.000 obstáculos

8.43,32		**André Pereira**	**10/08/1995**	**SLB**	**9**	**Dec./Charpieu/FRA**	**29/08**
8.43,55		André Pereira			2	Lisboa/U	01/08
8.57,58	**S23**	**Ricardo Ferreira**	**16/10/1998**	**SCP**	**3**	**Lisboa/U**	**01/08**
8.57,64		**Ricardo Barbosa**	**09/12/1995**	**(França)**	**2**	**Pontoise/FRA**	**19/09**
8.59,73		Ricardo Barbosa			1	Pontoise/FRA	15/08
9.08,36	**S23**	**Tomás Silva**	**20/09/1998**	**GRECAS**	**4**	**Lisboa/U**	**01/08**
9.28,86	S23	Ricardo Ferreira	16/10/1998	SCP	1	Lisboa/U	18/07
	(6 marcas até 9.30 / 4 atletas)						
9.46,48	S20	Eduardo Pestana	06/08/2002	AJS	1	Ribeira Brava	12/07
9.53,24	S23	Afonso Simão	02/10/1998	CABB	ex	Lisboa/U	18/07
9.58,10		Décio Abreu	12/06/1985	AJS	2	Ribeira Brava	12/07

110 metros Barreiras

14,00	**1.2**		**João Oliveira**	**15/05/1992**	**SLB**	**1**	**Lisboa/U**	**01/08**
14,02	**0,6**		**Abdel Larrinaga**	**13/07/1994**	**SLB**	**2**	**Madrid**	**06/09**
14.04	0.5		João Oliveira		SLB	3	Dessau/ALE	08/09
14,09	-0.3		João Oliveira			1	Lisboa/U	08/08
14,17	1.0		João Oliveira			1	Lisboa/U	15/08
14,20	**-0.3**		**Rasul Dabó**	**14/02/1989**	**SCP**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
14,21	0.3		João Oliveira			1el	Lisboa/U	08/08
14.22	0.6		Abdel Larrinaga			D	Madrid/ESP	13/09
14.27	0.7		Abdel Larrinaga			1	Corunha/ESP	30/08
14,31	**1.2**		**Rasul Dabó**			**2**	**Lisboa/U**	**01/08**
	(10 marcas)							
14,31	**2.0**		**Paulo Neto**	**11/03/1997**	**AJS**	**2**	**Vagos**	**15/08**
14,32	-0.3		Paulo Neto			3	Lisboa/U	08/08
14,33	0.3		Rasul Dabó			2el	Lisboa/U	08/08
14,37	-1.3		João Oliveira			1	Lisboa/U	18/07
14,38	1.2		Rasul Dabó			1s	Lisboa/U	25/07
14,43	1.0		Rasul Dabó			3	Lisboa/U	15/08
14,47	0.3		Paulo Neto			3el	Lisboa/U	08/08
14,48	1.5		João Oliveira			1	Lisboa/U	08/07
14,55	**1.5**	**S23**	**Edgar Campre**	**29/04/2000**	**SLB**	**2**	**Lisboa/U**	**08/07**
14,60	0.3		Edgar Campre			4el	Lisboa/U	08/08
	(20 marcas)							
14,61	-0.3		Edgar Campre			4	Lisboa/U	08/08
14,70	-0.1		Paulo Neto			1	Lousada	08/07
14,83	**1.0**		**Rafael Correia**	**31/12/1993**	**JV**	**4**	**Lisboa/U**	**15/08**
14,84	-1.2		Paulo Neto			ex	Vagos	19/07
14,89	**2.0**		**Hélio Vaz**	**01/05/1991**	**CAS**	**1**	**Vagos**	**15/08**
14,96	**0.0**		**João Fontela**	**07/08/1991**	**(Espanha)**	**1el**	**Lisboa/U**	**08/08**
15,05	**1.0**		**Luciano Lima**	**12/12/1996**	**CBF**	**5**	**Lisboa/U**	**15/08**
15,10	0.3		Rafael Correia			5el	Lisboa/U	08/08
15,12	1.2		Luciano Lima			3	Lisboa/U	01/08
	(29 marcas até 15,20 / 9 atletas)							
15,26	1.9		Ulisses Tavares	18/10/1992	ADRAP	6	Ribeira Brava	15/08
		(10)						
15,36	-0.3	S20	Tiago Rocha	28/04/2001	CAS	7	Lisboa/U	08/08
15,59	1.0	S23	Martim Faustino	26/05/2000	ACPV	2	Lisboa/U	15/08
15,59	1.0		Edgar Remédios	05/05/1994	GDE	2	Lisboa/U	15/08
15,83	2.0	S23	Tiago Santos	24/05/2000	GRECAS	7	Vagos	15/08
16,22	2.0	S20	David Neves	18/02/2002	CPTSC	4	Vagos	15/08
16,24	1.0	S23	Rafael Ferreira	21/10/1999	A 20 Km	5	Lisboa/U	15/08

16,42	2.0	S20	João P. Ferreira	13/08/2001	GRE	1	Vagos	15/08
16,47	0.0		Manuel M. Fernandes	24/07/1996	CABrac.	2el	Braga	08/08
16,49	0.0	S20	Gustavo Rodrigo	18/04/2002	UFCT	4el	Lisboa/U	08/08
16,67	-1.2	S23	Tomás Ferreira	10/09/2000	ACRDE	2	Vagos	19/07
		(20)						
16,73	1.2	V40	Amâncio Santos	31/01/1977	CFB	2	Lagoa	15/08
16,79	0.0		Joaquim Moreira	30/01/1993	CDP	1s	Guimarães	25/07
16,92			Rafael Vilas Boas	01/02/1995	SCB	8	Guimarães	15/08
16,94	0.0	S20	Bruno Cunha	18/05/2001	ACDAV	1	Arcos Valdevez	18/07
16,97		S23	André Leite	21/08/1999	CDCNAV	3	Guimarães	15/08
		(25)						

Com vento favorável >+2,0 m/s:

15.21	2.9		Ulisses Tavares	92		ADRAP	1s	Ribeira Brava	25/07
15.23	2.1		Gustavo Rodrigo	02	JN	UFCT	1	Abrantes	19/07
15.42	2.1		Manuel Dias	99	S23	SLB	ex	Abrantes	19/07
15.94	2.1		Rafael Ferreira	99	S23	A 20 Km	2	Abrantes	19/07
16.09	3.6		David Neves	02	JN	CPTSC	3s	Marinha Grande	25/07

400 metros Barreiras

51,90		**Diogo Mestre**	**20/05/1995**	**SLB**	**1**	**Lousada**	**22/07**
52,07		Diogo Mestre			2	Lisboa/U	08/07
52,30		Diogo Mestre			1	Almada	18/07
52,46		**André Sá**	**01/06/1995**	**CBF**	**2**	**Lisboa/U**	**15/08**
52,64		Diogo Mestre			1	Lisboa/U	18/07
52,75		**Edgar Remédios**	**05/05/1994**	**GDE**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
52,76		Diogo Mestre		SLB	2	Lisboa/U	08/08
53,24		André Sá		CBF	3	Lisboa/U	08/08
53,37		André Sá		CBF	1s	Faro	25/07
53,72	**V35**	**Jorge Paula**	**08/10/1984**	**SCB**	**3**	**Lisboa/U**	**15/08**
	(10 marcas)						
53,77	**S23**	**Paulo Soares**	**13/07/2000**	**SLB**	**2**	**Lisboa/U**	**01/08**
53,84		Paulo Soares			4	Lisboa/U	08/08
53,89		**Paulo Neto**	**11/03/1997**	**AJS**	**5**	**Lisboa/U**	**08/08**
53,93		Edgar Remédios			1s	Lisboa/U	25/07
54,06		André Sá			3	Lisboa/U	08/07
54,12		André Sá			1	Faro	18/07
54,13		Jorge Paula			2s	Lisboa/U	25/07
54,15		André Sá			3	Lisboa/U	01/08
54,70	**S20**	**Duarte Fernandes**	**19/02/2002**	**CPP**	**6**	**Lisboa/U**	**08/08**
54,70		Jorge Paula			7	Lisboa/U	08/08
	(20 marcas)						
54,71		Jorge Paula			4	Lisboa/U	01/08
54,78		Paulo Soares			2	Lisboa/U	18/07
55,04		Duarte Fernandes			1	Abrantes	19/07
55,22		Jorge Paula			ex	Lisboa/U	18/07
55,27	**S20**	**Bernardo Moreira**	**12/12/2001**	**CAP**	**1**	**Lousada**	**08/07**
55,36	**S23**	**Martim Faustino**	**26/05/2000**	**ACPV**	**1**	**Lisboa/U**	**15/08**
55,87		Edgar Remédios			ex	Lisboa/U	18/07
55,93		Ulisses Tavares	18/10/1992	ADRAP	4	Ribeira Brava	15/08
	(28 marcas até 56,00 / 10 atletas)						
56,43	S20	Ericsson Tavares	29/01/2001	CAS	2	Lisboa/U	15/08
56,47		Rafael Vilas Boas	01/02/1995	SCB	8	Braga	08/08
56,98	S23	José Silva	23/08/2000	IND/AL	2	Faro	18/07

57,00		S23	Romeu Gomes		05/09/1998	CCSJM	2	Lousada	05/07
57,40		S23	João Teixeira		16/09/1998	A 20 Km	3s	Lisboa/U	25/07
57,90			Tomás Batista		21/12/1992	MAC	1s	Guimarães	25/07
57,96		S18	Francisco Marques		01/03/2003	SCP	5	Lisboa/U	15/08
58,20		S18	André Graça		08/12/2003	GRECAS	6	Vagos	15/08
58,23		S23	Henrique Eugénio		29/10/1999	GRECAS	2	Vagos	19/07
58,25		S23	João Mota		26/04/1998	JV	7	Lisboa/U	15/08
		(20)							
58,56		S18	João Francisco		13/03/2003	GRE-AA	1	Vagos	15/08
58,84		S20	Jorge Fernandes		03/01/2001	Ind.	4	Lisboa/U	02/08
59,01		S20	José Lobo		24/02/2002	LAVRA	2	Lousada	18/07
59,41		S23	Tiago Mina		11/11/2000	CABB	4s	Lisboa/U	25/07
59,72		S23	Gonçalo Rocchi		02/02/1999	CAP	1	Lousada	12/07
59,73		S23	Diogo Guerra		29/01/1999	SLB	3	Lousada	22/07
59,80			João Maciel		17/05/1995	CAM-VC	3	Guimarães	15/08
60,00		S23	André Oliveira		22/01/2000	JV	1s	Marinha Grande	19/07
		(29)							
Atleta estrangeiro:									
50,48			Lucírio Garrido	VEN	88	SLB	1	Lisboa/U	15/08

Salto em Altura

2,28	**pc**		**Paulo Conceição**		**29/12/1993**	**SLB**	**1**	**Luxemburgo/LUX**	**01/02**
2,25	pc		Paulo Conceição				1	Pombal	08/02
2,25			**Victor Korst**		**21/10/1996**	**SLB**	**1**	**Lisboa/N**	**27/06**
2,23		**S23**	**Gerson Baldé**		**28/01/2000**	**SLB**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
2,21	pc		Gerson Baldé				1	Lisboa / CAR	11/01
2,21	pc		Victor Korst				1	Pombal	16/02
2,20	pc		Gerson Baldé				3	Wuppertal/ALE	24/01
2,19			Gerson Baldé				1	Lisboa/U	18/07
2,19			Gerson Baldé				2	Kladno/CHE	16/09
2,16	pc		Paulo Conceição				1	Lisboa / CAR	25/01
	(10 marcas)								
2,16	pc		Paulo Conceição				1	Braga	09/02
2,15	pc		Paulo Conceição				2	Lisboa / CAR	11/01
2,15	pc		Victor Korst				3	Lisboa / CAR	11/01
2,15	pc		Gerson Baldé				2	Luxemburgo/LUX	01/02
2,15	pc		Gerson Baldé				4	Val/de/Reuil/FRA	14/02
2,15			Gerson Baldé				1	Lisboa/U	15/08
2,14			Gerson Baldé				1	Lisboa/U	01/08
2,14			**Tiago Pereira**		**19/09/1993**	**SCP**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
2,13	pc		Tiago Pereira				2	Lisboa / CAR	25/01
2,13	pc		Tiago Pereira				1	Braga	22/02
	(20 marcas)								
2,13	pc		Gerson Baldé				2	Braga	22/02
2,13	pc		Gerson Baldé				1	Pombal	01/03
2,13	pc		Gerson Baldé				1	Braga	08/03
2,13			Tiago Pereira		19/09/1993	SCP	1s	Lisboa/U	25/07
2,11	pc		Tiago Pereira		19/09/1993	SCP	1s	Pombal	01/02
2,11	**pc**		**Francisco Barreto**		**31/08/1996**	**SCB**	**1s**	**Braga**	**01/02**
2,11			Francisco Barreto				3	Lisboa/U	08/08
2,10	pc		Gerson Baldé				1	Pombal	04/01
2,10	pc		Paulo Conceição		29/12/1993	SLB	8	Nehvizdy/CHE	22/01
2,10	pc	S23	Nelson Pinto		24/12/1998	CAS	2	Braga	09/02
	(30 marcas)								
2,10	pc	S23	Gerson Baldé				ex	Braga	09/02

2,10	pc		Paulo Conceição			6	Val/de/Reuil/FRA	14/02
2,10	pc		Nelson Pinto			3	Braga	22/02
2,10	pc		Nelson Pinto			2	Pombal	01/03
2,10			Francisco Barreto			ex	Lisboa/U	18/07
2,09	**pc**	**S20**	**Gonçalo Veloso**	**05/11/2001**	**SLB**	**4**	**Lisboa / CAR**	**11/01**
2,09	pc		Nelson Pinto			2	Braga	08/03
2,09			Tiago Pereira			2	Lisboa/U	15/08
2,09			Francisco Barreto			2	Guimarães	15/08
2,08			João Duarte	13/09/1996	MAC	1	Lousada	04/07
	(40 marcas)							
2,08			Nelson Pinto			4	Braga	08/08
2,07	pc		Victor Korst			3	Lisboa / CAR	25/01
2,07	pc		Francisco Barreto			3	Lisboa / CAR	25/01
2,07	pc		Nelson Pinto			1ex	Pombal	25/01
2,07	**pc**	**S20**	**Diogo Oliveira**	**09/05/2001**	**GRECAS**	**1**	**Pombal**	**16/02**
2,07	pc		Francisco Barreto			4	Braga	22/02
2,07	pc		João Duarte			5	Braga	22/02
2,07	pc		Francisco Barreto			3	Pombal	01/03
2,07	pc		João Duarte			4	Pombal	01/03
2,06	pc	S23	Nelson Pinto			2ex	Pombal	04/01
	(50 marcas)							
2,06	pc	S20	Diogo Oliveira			3	Braga	08/03
2,05	pc		Victor Korst			2s	Pombal	01/02
2,05	pc	S23	Nelson Pinto			1s	Pombal	02/02
2,05		S23	Gerson Baldé			1	Lisboa/N	24/06
2,05			Francisco Barreto			2s	Lisboa/U	25/07
2,05		S23	Nelson Pinto			1s	Marinha Grande	25/07
2,05		S23	Nelson Pinto			1	Vagos	15/08
	(57 marcas até 2,05 / 9 atletas)							
2,03	pc		Abdel Larrinaga	13/07/1994	SLB	1	Ourense/ESP	23/02
		(10)						
2,00	pc		Erico Sequeira	23/12/1995	(França)	1	Lyon/FRA	11/01
1,99	pc	S23	Simão Pereira	16/10/2000	JV	7	Braga	22/02
1,98		S23	Tiago Santos	24/05/2000	GRECAS	1	Lousada	22/07
1,97	pc	S23	Ailton Fernandes	13/05/1999	SLB	3	Liévin/FRA	02/02
1,96		S18	Rodrigo Caetano	07/05/2003	ESCMOV	1	Lousada	11/07
1,94	pc		Cláudio Pardal	04/07/1991	FS	2s	Pombal	02/02
1,94	pc	V40	Roman Guliy	07/04/1979	SCP	2	Pombal	16/02
1,94	pc		Denys Vatamanyuk	03/09/1996	CBF	1	Braga	23/02
1,94		S20	João Pedro Buaró	14/06/2001	GDE	1s	Ribeira Brava	25/07
1,94		S18	Manuel Vieira	15/02/2003	ADRAP	5	Ribeira Brava	15/08
		(20)						
1,93		S20	Pedro Sá	06/02/2002	AM	1	Braga	11/07
1,92	pc	S18	Sisínio Ambriz	12/07/2004	SLB	H	Madrid/ESP	25/01
1,92		S18	Álvaro Terroso	11/07/2003	CAOV	1	Arcos Valdevez	18/07
1,91	pc	S20	Guilherme Baião	16/08/2002	CAT	1	VR Stº António	22/02
1,91	pc	S23	João Pombal	29/02/2000	LLFC	6	Braga	08/03
1,91	pc	S20	André Espinhosa	14/03/2001	ACPV	7	Braga	08/03
1,91		S18	Guilherme Pais	07/10/2004	GCAD	1	Lisboa/U	01/08
1,91		S18	Gonçalo Cardoso	05/06/2003	AACC	2	Lisboa/U	01/08
1,91			Alexandre Lucas	09/12/1995	CAMG	8	Lisboa/U	08/08
1,91		S23	André Leite	21/08/1999	CDCNAV	1	Guimarães	15/08
		(30)						
1,90		S20	João Pedro Buaró	14/06/2001	GDE	2	Ribeira Brava	12/01
1,90	pc	S20	Rafael Sacramento	22/09/2001	GRECAS	3s	Pombal	02/02
1,90	pc		Tiago Martins	05/03/1997	ADRAP	3	Pombal	23/02
1,90		S18	Rafael Jesus	24/04/2004	LAVRA	2	Lousada	11/07

1,89	pc	S23	Edgar Campre	29/04/2000	SLB	H	Pombal	14/12/19
1,89	pc		Marcos Maio	07/01/1997	CAOV	2	Braga	25/01
		(37)						

Salto com Vara

5,50	**pc**		**Diogo Ferreira**	**30/07/1990**	**SLB**	**1**	**Magglingen/SUI**	**26/01**
5,45	pc		Diogo Ferreira			1	Braga	22/02
5,40	pc		Diogo Ferreira			1	Pombal	11/01
5,38	**pc**		**Rubem Miranda**	**10/06/1993**	**SCP**	**1**	**Lee Valley/GBR**	**19/01**
5,35	pc		Rubem Miranda			2	Braga	22/02
5,34	pc		Diogo Ferreira			5	Mondeville/FRA	01/02
5,34	pc		Rubem Miranda			1	Pombal	29/02
5,30	pc		Diogo Ferreira			1	Magglingen/SUI	25/01
5,25	pc		Diogo Ferreira			1	Pombal	28/12/19
5,20	pc		Diogo Ferreira			1ex	Pombal	19/01
	(10 marcas)							
5,20	pc		Rubem Miranda			1	Lee Valley/GBR	02/02
5,20	pc		Diogo Ferreira			1	Pombal	08/02
5,20	pc		Rubem Miranda			1	Carshalton/GBR	09/02
5,20			Diogo Ferreira			1	Lisboa/U	15/08
5,15	**pc**	**S20**	**João Pedro Buaró**	**14/06/2001**	**GDE**	**1**	**Braga**	**07/03**
5,10	pc		Diogo Ferreira			2	Pombal	29/02
5,10	pc		João Pedro Buaró			2	Pombal	29/02
5,10			Diogo Ferreira			1	Lisboa/U	18/07
5,10			Diogo Ferreira			1	Lisboa/U	01/08
5,10			João Pedro Buaró			2	Ribeira Brava	02/08
	(20 marcas)							
5,10			João Pedro Buaró			1	Ribeira Brava	18/08
5,05			João Pedro Buaró			1	Ribeira Brava	08/08
5,05			Diogo Ferreira			2	Lisboa/U	08/08
5,03	pc		Rubem Miranda			5	Satra/SUE	25/01
5,00			João Pedro Buaró			1	Ribeira Brava	26/01
5,00	pc		João Pedro Buaró			1	Pombal	15/02
5,00			João Pedro Buaró			1	Ribeira Brava	11/07
5,00			João Pedro Buaró			1s	Ribeira Brava	25/07
5,00			João Pedro Buaró			1	Ribeira Brava	15/08
4,98	pc		Edi Maia	10/11/1987	Individual	4	Pombal	29/02
	(30 marcas)							
4,95		**S23**	**Carlos Pitra**	**23/12/2000**	**SCP**	**3**	**Lisboa/U**	**08/08**
4,90	**pc**	**S23**	**Gonçalo Uva**	**30/04/1998**	**ACRSD**	**1**	**Braga**	**22/02**
4,90			Carlos Pitra			1s	Lisboa/U	25/07
4,88	pc		Gonçalo Uva			2	Braga	07/03
4,86	pc		Gonçalo Uva			5	Pombal	29/02
4,85	pc		João Pedro Buaró			2	Pombal	28/12/19
4,85	pc		Gonçalo Uva			2	Pombal	08/02
4,85	pc		Gonçalo Uva			2	Pombal	16/02
4,80	pc		Gonçalo Uva			1	Braga	09/02
4,80			Carlos Pitra			2	Lisboa/U	18/07
4,80			João Pedro Buaró			1	Ribeira Brava	18/07
	(40 marcas)							
4,80			Carlos Pitra			2	Lisboa/U	01/08
4,70	**pc**	**S23**	**Manuel Dias**	**28/02/1999**	**SLB**	**H**	**Pombal**	**01/03**
4,70	pc	S23	Edgar Campre	29/04/2000	SLB	H	Pombal	01/03
	(43 marcas até 4,70 / 8 atletas)							
4,62	pc		Yanis Alves	19/12/1996	(França)	3	Metz/FRA	01/02

4,60	pc	S23	Rui Marques		16/01/1998	SCP	1	Lisboa / CAR	12/01
		(10)							
4,50	pc		Celso Almeida		21/11/1993	GRECAS	3	Braga	22/02
4,40	pc		Samuel Leal		12/09/1992	NAC	4	Pombal	08/02
4,35	pc	S20	Diogo Meneses		10/11/2002	JV	2	Pombal	15/02
4,35			Abdel Larrinaga		13/07/1994	SLB	1	Corunha/ESP	30/08
4,32	pc		Gonçalo Lopes		14/03/1988	CAS	9	Pombal	29/02
4,25	pc		Gilberto Carvalho		14/01/1993	ADRAP	6	Pombal	08/02
4,18		S18	Diogo Martins		03/08/2003	AJS	4	Lisboa/U	15/08
4,18		S18	Guilherme Pereira		26/09/2003	JV	4	Lisboa/U	15/08
4,15	pc	S23	Tomás Marreiros		20/04/1998	SCB	1s	Braga	01/02
4,15	pc	S20	João Araújo		10/06/2001	MAC	2s	Braga	01/02
		(20)							
4,15			André Silva		27/01/1991	CBF	1	Faro	08/02
4,00	pc	S18	Afonso Santos		20/10/2003	UFCT	3	Pombal	25/01
4,00	pc	V40	Hugo Serra		12/06/1977	ACPV	4	Braga	22/02
3,95	pc	S20	Guilherme Almeida		11/06/2002	ESCMOV	H	Pombal	12/01
3,94			André Santos		04/04/1991	AABV	1	Lagoa	15/08
3,90	pc	S23	André Oliveira		22/01/2000	JV	H	Pombal	15/12/19
3,90	pc	V40	George Silva		05011976	GRE	1	Pombal	25/01
3,80	pc		Alexandre Gameiro		04/05/1992	CPA	H	Pombal	15/12/19
3,80	pc	S23	João Maioto		19/06/1999	ESCMOV	2	Braga	09/02
3,80	pc	S20	Guilherme Cavaleiro		11/09/2001	A 20 Km	6	Braga	22/02
3,75	pc	S18	Manuel Vieira		15/02/2003	ADRAP	3	Braga	08/02
3,75	pc	S20	Diogo Almeida		22/09/2002	SLB	4	Pombal	15/02
3,75	pc	S20	Diogo Martins		09/04/2002	SLB	5	Pombal	15/02
3,75		S18	Tiago Oliveira		01/09/2004	SLB	5	Lisboa/U	02/08
3,70			Rafael Lopes		21/02/1988	CFB	3	Lisboa/U	15/08
		(36)							

Atletas estrangeiros:

5,34	pc		Bruno Spinelli	BRA	06/04/1997	SLB	ex	Pombal	29/02
3,80			Yuri Ventura	BRA	16/04/1993	NAC	2	Vagos	19/01

Salto em Comprimento

7,88	pc		Ivo Tavares	31/01/1996	SLB	1	Braga	22/02
7,73	pc		Marcos Chuva	8/08/1989	SLB	1	Pombal	01/03
7,72	pc		Ivo Tavares			2	Nantes/FRA	25/01
7,60	pc	V35	Nelson Évora	20/04/1984	SCP	2	Braga	22/02
7,55	0.4		Ivo Tavares			2	Braga	08/08
7,52	pc		Ivo Tavares			2	Pombal	01/03
7,52	0.0		Ivo Tavares			1	Lousada	22/07
7,47	0.2		Marcos Chuva			1	Lisboa/U	08/08
7,46		S18	Sisínio Ambriz	12/07/2004	SLB	1	Lisboa/U	02/08
7,43	pc		Ivo Tavares			1s	Pombal	01/02
	(10 marcas)							
7,43	pc		Nelson Évora			3	Pombal	01/03
7,42	pc		Ivo Tavares			1	Pombal	08/02
7,42	pc		Marcos Chuva			1	Braga	12/02
7,41	pc		Valter Pinto	19/01/1993	SCB	3	Braga	22/02
7,41	pc		Danilo Almeida	09/12/1996	CBF	4	Pombal	01/03
7,39	pc		Valter Pinto			5	Pombal	01/03
7,39	pc		Carlos Veiga	22/02/1989	SCB	6	Pombal	01/03
7,37	pc		Sisínio Ambriz			1	Braga	08/02
7,33	pc	S23	Tomás Dinis	30/10/2000	SCP	1	Braga	07/03

7,25	pc		Marcos Caldeira		27/02/1988	MAC	4	Braga	22/02
	(20 marcas)								
7,25	1.1		Carlos Prino		13/06/1997	ADRAP	ex	Abrantes	19/07
7,18	1.8	S20	Rodrigo Agostinho		25/04/2001	CAMG	3	Lisboa/U	08/08
7,17	pc	S23	Manuel Dias		28/02/1999	SLB	2	Braga	07/03
7,16	1.0	S23	Edgar Campre		29/04/2000	SLB	2	Lisboa/U	01/08
7,14	1.7	S20	Rodrigo Agostinho		25/04/2001	CAMG	2	Pombal	02/08
7,14	0.7	S23	Hugo Duarte		12/06/1999	GRECAS	6	Braga	08/08
7,13	pc		Bruno Pinto		20/09/1993	SCP	1	Lisboa / CAR	25/01
7,12	pc	S23	Gerson Baldé		28/01/2000	SLB	3	Braga	07/03
	(28 marcas / 16 atletas)								
7,09	pc	S20	Diogo Oliveira		09/05/2001	GRECAS	1	Pombal	15/02
7,07	0.0	S20	André Pimenta		10/08/2001	JV	1	Marinha Grande	18/07
7.07	0.9		Gil Manuel		28/09/1994	JV	3	Lisboa/U	01/08
7,04	pc	S23	André Oliveira		22/01/2000	JV	2	Lisboa / CAR	25/01
		(20)							
7,04	1.1	S23	Tomás Ferreira		10/09/2000	ACRDE	2	Vagos	18/07
7,01	0.0	S23	Andre Rangel		23/03/2000	SLB	1	Braga	15/07
7,00	pc		João Pinto		12/06/1997	JV	5	Braga	22/02
7,00	0.9	S20	João Pedro Buaró		14/06/2001	GDE	4	Ribeira Brava	02/08
7,00			Abdel Larrinaga		13/07/1994	SLB	D	Madrid	12/09
6.97	0.0	S23	Yvan Ribeiro		05/03/1999	(França)	2	Nice/FRA	16/07
6,95	pc		Francisco Cordoeiro		09/05/1992	AJS	3s	Braga	01/02
6,92	pc	S23	Gonçalo Santos		06/10/2000	A 20 Km	6	Braga	07/03
6,89	pc	S18	Simão Alexandre		9/09/2003	AEAC	3	Pombal	15/02
6,87	pc	S20	Mamadu Jaló		07/08/2001	SLB	4	Pombal	15/02
		(30)							
6,85	0.3		Francisco Serra		21/02/1995	CABB	1	Almada	19/01
6,85	pc	S20	Guilherme Almeida		11/06/2002	ESCMOV	3	Braga	26/01
6.85	0.0	S23	João Pedro Ribeiro		17/11/2000	(França)	1	Suresnes/FRA	24/07
6,81	pc		Bruno Costa		03/05/1992	ACPV	2	Braga	22/02
6,81	1.9	S18	Eduardo Oliveira		01/05/2004	JV	1	Pombal	01/08
6,79	pc	S23	Pedro Freitas		31/03/1998	CBF	5ex	Lisboa / CAR	12/01
6,78	pc		Sérgio Silva		22/11/1985	ACRSD	2s	Pombal	02/02
6,77	pc		Miguel Marques		10/01/1995	SCP	6s	Pombal	01/02
6,75	pc	S20	João Morado		07/12/2001	AV	6	Pombal	15/02
6,75	pc		Isaac Lopes		8/02/1990	CAS	8	Braga	22/02
		(40)							
6,74	0.0		Paulo Neto		11/03/1997	AJS	H	Lourosa	28/12/19
6,72	pc	S20	Filipe Silva		00/00/2002	(França)	2	Lyon/FRA	21/12/19
6,69	pc	S18	Pedro Pires		13/10/2003	AFIS/Ovar	7s	Pombal	01/02
6,69	-0.6	S23	Rinelmo Sami	GBS	04/08/2000	SLB	2	Lisboa/N	27/06
6,69	1.0		João Alexandre		11/10/1990	GDE	1	Lisboa/U	15/08
6,68	pc		Hemilton Costa		29/06/1991	ESCMOV	5	Braga	26/01
6,68	pc	S23	Martim Faustino		26/05/2000	ACPV	4s	Braga	01/02
6,68	pc	S23	Denil Baía		22/09/1998	CCSJM	4	Braga	22/02
6,63	pc	S23	Nelson Pinto		24/12/1998	CAS	4	Braga	09/02
6,63	pc	S18	Francisco Costa		08/11/2003	CCDR	TT	Alpiarça	29/02
		(50)							
6,63	0.5	S23	Simão Pereira		16/10/2000	JV	3	Marinha Grande	05/07
6,62	pc	S23	Hugo Brígido		13/06/1998	CAG	5	Braga	09/02

Atletas estrangeiros:

7,38	pc	S23	Eberson Silva	BRA	25/07/1999	SLB	1	Alpiarça	23/02
6.82	1.0		Edson Oliveira	ANG	15/07/1991	SCB	7	Lisboa/U	01/08
6,76	pc		Juary Tavares	STP	09/11/1994	ADNL	6	Lisboa / CAR	12/01

Com vento favorável >+2,0 m/s:

7.29	3.4	S20	Rodrigo Agostinho	01	CAMG	3	Lisboa/U	08/08
7.27	2.2	S23	Edgar Campre	00	SLB	2	Lisboa/U	01/08
7.25	3.8	S20	André Pimenta	01	JV	2	Lisboa/U	15/08
7.24	2.9		Gil Manuel	94	JV	3	Lisboa/U	01/08
7.01	4.1	S23	Hugo Duarte	99	Grecas	1s	Vagos	25/07
6.97	2.6		João Alexandre	90	GDE	1	Lisboa/U	15/08
6.86	2.9	S20	Filipe Barreto Silva	02	(França)	2	Venissieux/FRA	15/07

Triplo/salto

17,28	**1.0**		**Pedro Pichardo**	**30/06/1993**	**SLB**	**3**	**Szekesfehervar**	**19/08**
17,17	-0.1		Pedro Pichardo			1	Lisboa/U	09/07
17,00	pc		Pedro Pichardo			1	Braga	23/02
16,94	**0.4**		**Tiago Pereira**	**19/09/1993**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
16,93			Pedro Pichardo			1	Lisboa/U	15/08
16.88	-1.1		Pedro Pichardo			4	Ostrava/CHE	08/09
16,51	**pc**	**V35**	**Nelson Évora**	**20/04/1984**	**SCP**	**1**	**Pombal**	**29/02**
16,51	1.6		Tiago Pereira			1s	Lisboa/U	25/07
16,43	1.5		Tiago Pereira			1	Lisboa/U	18/07
16,36	1.0		Tiago Pereira			2	Lisboa/U	15/08
16,33	pc		Tiago Pereira			1	Pombal	16/02
16,27	pc	V35	Nelson Évora			2	Braga	23/02
16,22	**pc**		**Carlos Veiga**	**22/02/1989**	**SCB**	**2**	**Pombal**	**29/02**
16,20	pc		Tiago Pereira			3	Pombal	29/02
15,94	pc		Carlos Veiga			2	Pombal	16/02
15,86	pc		Carlos Veiga			1	Braga	25/01
15,76	pc		Carlos Veiga			1ex	Lisboa / CAR	11/01
15,76	pc		Carlos Veiga			3	Braga	23/02
15,61	0.2		Carlos Veiga			2s	Lisboa/U	25/07
15,52	**pc**		**Marcos Caldeira**	**27/02/1988**	**MAC**	**4**	**Braga**	**23/02**
15,39	**pc**	**S23**	**Pedro Pinheiro**	**29/03/1998**	**SLB**	**1**	**Braga**	**08/03**
15,30	**pc**	**S23**	**Tomás Dinis**	**30/10/2000**	**SCP**	**5**	**Pombal**	**29/02**
	(22 marcas / 7 atletas)							
15,22	pc		Danilo Almeida	09/12/1996	CBF	1	Braga	23/02
15.17	+0.5	S20	Filipe Barreto Silva	07/09/2002	(França)	1	Villeurbanne/FRA	31/07
15,17	0.0		Gil Manuel	28/09/1994	JV	3	Lisboa/U	08/08
		(10)						
15,09	1.0		Olek Lyashchenko	18/01/1997	JV	3	Lisboa/U	15/08
15,00	pc	S23	Denil Baía	22/09/1998	CCSJM	2	Braga	23/02
14,74	pc		João Alexandre	01/01/1990	GDE	6	Pombal	29/02
14,65	0.0		Pedro Machado	14/11/1991	ACPV	2	Lousada	18/07
14,58	pc		Bruno Pinto	20/09/1993	SCP	2	Lisboa / CAR	11/01
14,43	pc	S18	Sisínio Ambriz	12/07/2004	SLB	1	Pombal	16/02
14,33	pc		Mário Pamente	01/11/1994	ADNL	3	Lisboa / CAR	11/01
14,32	0.0		João Duarte	13/09/1996	MAC	3	Lousada	18/07
14,27	pc	S23	Nuno Sénica	29/10/2000	CAS	3	Braga	08/03
14,24	1.6	S20	Rodrigo Agostinho	25/04/2001	CAMG	1	Pombal	02/08
		(20)						
14,21	pc		Carlos Prino	13/06/1997	ADRAP	4	Braga	23/02
14,20	pc	S23	Hugo Duarte	12/06/1999	GRECAS	4	Braga	08/03
14,10	pc	S18	Simão Alexandre	09/09/2003	AEAC	2	Pombal	16/02
14,10	0.0	S20	Diogo Oliveira	09/05/2001	GRECAS	5	Vagos	15/08
14,03	pc		Francisco Cordoeiro	09/05/1992	AJS	4s	Braga	01/02
14,01	pc	S20	Rafael Sacramento	22/09/2001	GRECAS	3	Pombal	16/02
13,98	pc	S20	Mamadú Jaló	07/08/2001	SLB	4	Pombal	16/02

13,97	-1.4		Rafael Vilas Boas		01/02/1995	SCB	6	Guimarães	15/08
13,95	0.5	S18	Rafael Jesus		24/04/2004	LAVRA	1	Maia	01/08
13,94	0.0	S20	Rodrigo Agostinho		25/04/2001	CAMG	1	Pombal	11/07
		(30)							
13,87	pc	S20	Tiago Imbunto		30/05/2001	GDC	6	Braga	08/03
13,79	pc		Sérgo F. Silva		22/11/1985	ACRSD	6ex	Braga	25/01
13,76	0.0	S20	Diogo Oliveira		09/05/2001	GRECAS	1	Vagos	12/01
13,76	pc	S18	Xavier Outeiro		08/08/2003	ESCMOV	2	Braga	09/02
13,72	pc		Rafael Vilas Boas		01/02/1995	SCB	5	Braga	25/01
13,70	1.6	S20	José Pedro Neves		07/07/2002	AAACP	4	Pombal	02/08
13,59	pc	S18	Élvio Almeida		28/03/2003	GDC	5	Pombal	16/02
13,59	-2.3	S20	Márcio Horta		03/06/2002	NDJL	1	Almada	18/07
13,58	pc	S18	Eduardo Oliveira		01/05/2004	JV	3	Braga	09/02
13,52	pc		Renato Miranda		19/10/1994	ACRSD	5	Braga	23/02

Atletas estrangeiros:

14,63	pc	S23	Rinelmo Sami	GBS	04/08/2000	SLB	3ex	Braga	08/03
13,89	1.2	S18	Marcus Vinícius	BRA	22/01/2004	SCP	2	Lisboa/U	01/08

Com vento favorável >+2,0 m/s:

17.40	+2.3		Pedro Pichardo		93	SLB	1	Lisboa/U	09/07
15.28	+3.3		Gil Manuel		94	JV	1s	Marinha Grande	25/07
15.26	+3.4		Olek Lyashchenko		97	JV	3	Lisboa/U	15/08
14.81	+2.8		João Alexandre		90	GDE	2s	Marinha Grande	25/07
14.32	+4.0	S23	Nuno Sénica		00	CAS	3s	Marinha Grande	25/07
14.04	+2.3	S20	Rafael Sacramento		01	GRE	2	Pombal	02/08

Lançamento do Peso

20.94	pc	Francisco Belo	27/03/1991	SLB	3	Ostrava/CHE	05/02
20,77		Tsanko Arnaudov	14/03/1992	SLB	1	Lisboa/U	08/08
20,75		Tsanko Arnaudov			1	Lisboa/U	15/08
20,73	pc	Tsanko Arnaudov			1	Pombal	16/02
20,73		Tsanko Arnaudov			1	Lisboa/U	01/08
20,68		Tsanko Arnaudov			1	Lisboa/U	18/07
20.60		Tsanko Arnaudov			4	Roma/ITA	17/09
20,59	pc	Tsanko Arnaudov			1	Braga	23/02
20,47	pc	Francisco Belo			1	Sassnitz/ALE	09/02
20,47	pc	Francisco Belo			1	Pombal	01/03
	(10 marcas)						
20.47		Tsanko Arnaudov			4	Poznan/POL	11/09
20.45		Tsanko Arnaudov			7	Zagreb/CRO	14/09
20,41		Tsanko Arnaudov			6	Bydgoszcz	19/08
20.40		Tsanko Arnaudov			1	Brno/CHE	25/08
20.38		Tsanko Arnaudov			2	Thum/ALE	22/08
20,36	pc	Tsanko Arnaudov			2	Sassnitz/ALE	09/02
20,33	pc	Francisco Belo			4	Lodz/POL	11/02
20,29	pc	Francisco Belo			2	Pombal	16/02
20,28		Tsanko Arnaudov			1	Leiria/CNL	09/08
20,25	pc	Tsanko Arnaudov			2	Pombal	01/03
	(20 marcas)						
20,24		Tsanko Arnaudov			1	Pombal	15/07
20,13	pc	Tsanko Arnaudov			3	Nehvizdy/CHE	22/01
20,11		Tsanko Arnaudov			1	Leiria/CNL	24/06
20,10	pc	Tsanko Arnaudov			7	Ostrava/CHE	05/02
20,03	pc	Tsanko Arnaudov			2	Jablonec/CHE	18/01

19,90	pc		Francisco Belo			7	Madrid/ESP	21/02
19,80	pc		Francisco Belo			4	Jablonec/CHE	18/01
19,79	pc		Francisco Belo			1s	Pombal	01/02
19,65			Tsanko Arnaudov			1	Leiria/CNL	27/06
19,63			Francisco Belo			2	Leiria/CNL	24/06
	(30 marcas)							
19.63			Francisco Belo			5	Poznan/POL	11/09
19,58	pc		Francisco Belo			5	Nehvizdy/CHE	22/01
19,57	pc		Tsanko Arnaudov			4	Luxemburgo/LUX	01/02
19.39			Francisco Belo			4	Kladno/CHE	16/09
19.08			Francisco Belo			9	Zagreb/CRO	14/09
17,52	**pc**	**V35**	**Marco Fortes**	**26/09/1982**	**SCP**	**3**	**Pombal**	**16/02**
17,47			Marco Fortes			3	Leiria/CNL	24/06
17,27			Marco Fortes			2	Lisboa/U	15/08
17,23	pc		Marco Fortes			3	Pombal	01/03
17,18	pc		Marco Fortes			2	Braga	23/02
			(40 marcas)					
17,17	**pc**	**S23**	**Otoniel Badjana**	**18/12/1998**	**SLB**	**2**	**Mesa/EUA**	**07/02**
17,13			Marco Fortes			3	Lisboa/U	01/08
	(42 marcas até 17,00 m / 4 atletas)							
16,67	pc		Daniel Santiago	03/01/1996	JV	3	Braga	23/02
16,05	pc	S23	Mykyta Sudashov	28/09/1998	SCP	1	Braga	08/03
15,90	pc		Edujose Lima	02/03/1996	SCP	5	Pombal	01/03
15,15	pc		Adriano Lopes	22/10/1991	SCB	4	Braga	23/02
15,05	pc	V35	Vítor Rodrigues	25/02/1984	CAS	1s	Pombal	02/02
14,65			Luís Melo	18/01/1987	JIV	1s	Ponta Delgada	25/07
		(10)						
14,50	pc		José Pinho	20/03/1995	NAC	2s	Braga	01/02
14,34	pc	S23	Emanuel Sousa	04/04/1999	SLB	2	Braga	08/03
14,28	pc		Remi Lima	26/11/1992	CAM-VC	3s	Braga	01/02
14,24	pc	V35	Filipe Vital Silva	27/01/1983	(Espanha)	2	Braga	22/01
14,23	pc	V45	Luís Herédio Costa	30/10/1971	ACRSD	2s	Pombal	02/02
14,16			André Gonçalves	14/04/1986	ADRAP	5	Funchal	15/08
14,13		S23	Kevin Wilson	90	(Grã/Bret.)	1	Nineaton/GBR	30/08
14,08	pc	S23	Ricardo Varela	10/11/2000	SCP	3	Braga	08/03
13,92	pc	V40	Pedro Veloso	03/10/1977	GRECAS	7	Pombal	01/03
13.87			Abdel Larrinaga	13/07/1994	SLB	D	Madrid/ESP	12/09
		(20)						
13,86		V45	Nuno Serra	27061974	CPTSC	1s	Marinha Grande	25/07
13,85	pc		Alexandre Almeida	17/08/1993	MAC	3	Braga	26/01
13,80	pc	V45	Nuno Serra	27/06/1974	CPTSC	1	Pombal	04/01
13,71	pc	V35	Bruno Abel Martins	09/01/1982	ACRSD	2	Pombal	04/01
13,53	pc		João Ferreira	12/04/1994	CAM-VC	4	Braga	26/01
13,44		V35	Nuno Lopes	00/00/1982	CBF	6	Lagoa	15/08
13.17	pc	S23	Edgar Campre	29/04/2000	SLB	H	Pombal	29/02
13,16	pc	S20	Gonçalo Muidine	25/03/2001	A20 Km	1	Pombal	25/01
13,09	pc		Francisco Fernandes	01/06/1996	ADNL	3s	Pombal	02/02
13,08		S20	Luís Miguel Silva	28/08/2002	AJS	7	Funchal	15/08
13,05	pc	S20	André Carvalho	07/10/2002	SCP	4	Braga	08/03
		(30)						
13,00		S20	Alex Linemburg	11/04/2001	GDE	2	Funchal	11/01
13,00		S20	Tomás Rodrigues	20/04/2001	SCP	4	Pombal	08/02
12,91			Marçal Rodrigues	10/07/1990	GDE	3	Funchal	11/01
12,80		S23	Tiago Silva	09/02/2000	SCP	2	Lisboa / (AL)	20/06
12,69	pc	S23	André de Oliveira	15/04/1998	SCB	6	Braga	08/03
12,65	pc	S23	Manuel Dias	28/02/1999	SLB	2	Braga	09/02
12,62	pc		João Matias	30/07/1997	CBF	6s	Pombal	01/02

12.62		Samuel Remédios	24/02/1992	SLB	3	Randvere/EST	31/07
12,50	S23	João Domingues	28/12/1998	JV	1	Leiria/CNL	20/06
12,37	pc	Carlos Bornes	09/04/1994	GS	3	Braga	09/02
12,33		Gonçalo Cruz	07/02/1994	JDN	1	Castro Verde	22/02
12,07	pc	Nelson Mateus	05/01/1996	CCSJM	8s	Pombal	01/02

Lançamento do Disco

58,30	S23	Emanuel Sousa	4/04/1999	SLB	1	Vagos	07/03
58,14		Edujose Lima	2/03/1996	SCP	1	Lisboa/U	08/08
57,48	S23	Emanuel Sousa		SLB	2	Lisboa/U	08/08
57,36	S23	Emanuel Sousa		SLB	3	Leiria/CNL	09/08
56,55		Edujose Lima		SCP	1	Lisboa/U	15/08
56,46		Francisco Belo	27/03/1991	SLB	1	Leiria/CNL	27/06
56,31		Edujose Lima		SCP	1	Lisboa/U	18/07
56,19		Edujose Lima		SCP	4	Leiria/CNL	09/08
56,05		Edujose Lima		SCP	1	Lisboa/U	01/08
56,02	S23	Emanuel Sousa		SLB	2	Leiria/CNL	22/02
	(10 marcas)						
55,99	S23	Emanuel Sousa		SLB	2	Lisboa/U	01/08
55,97		Edujose Lima		SCP	1	Marinha Grande	08/02
55,21		Edujose Lima		SCP	2	Leiria/CNL	27/06
55,08	S23	Emanuel Sousa		SLB	2	Marinha Grande	08/02
54,86		Edujose Lima		SCP	1	Torres Vedras	29/02
54,70		Edujose Lima		SCP	3	Leiria/CNL	22/02
54,55	V35	Filipe Vital Silva	27/01/1983	(Espanha)	4	Leiria/CNL	22/02
54,46		Emanuel Sousa		SLB	1	Marinha Grande	18/01
54,38	S23	Emanuel Sousa		SLB	1	Almada	25/01
54,09		Edujose Lima		SCP	2	Vagos	07/03
	(20 marcas)						
52,21	S23	Mykyta Sudashov	28/09/1998	SCP	5	Leiria/CNL	22/02
	(21 marcas até 52,00 / 5 atletas)						
50,93		Ricardo Freitas	14/11/1993	GRECAS	4	Vagos	07/03
50,03	V35	Jorge Grave	01/09/1982	AJS	2s	Lisboa/U	25/07
46,71		Adriano Lopes	22/10/1991	SCB	5	Guimarães	15/08
46,46		Remi Lima	26/11/1992	CAM-VC	3	Lovelhe	29/02
	(10)						
46,39	V35	Marco Fortes	26/09/1982	SCP	8	Leiria/CNL	09/08
45,89	S23	Cleide Lopes	20/09/2000	SCP	4	Almada	25/01
44,51	S23	Otoniel Badjana	18/12/1998	SLB	5	Lisboa/U	01/08
43,65	S23	Kevin Wilson	00/00/1990	(Grã/Bret.)	1	Nineaton/GBR	30/08
43,40	S23	João Domingues	28/12/1998	JV	1	Leiria/CNL	26/07
43,36		Alexandre Almeida	17/08/1993	MAC	1	Porto / (R)	07/12/2019
43,30	V45	Luís Herédio Costa	30/10/1971	ACRSD	1	Lisboa/N	05/01
42,45	S23	João Domingues	28/12/1998	JV	2	Leiria/CNL	11/07
41,29		Nelson Mateus	05/01/1996	CCSJM	2	Vagos	25/01
40,58		Francisco Fernandes	01/06/1996	ADNL	2	Lisboa / (AL)	20/06
40,50		João Matias	30/07/1997	CBF	8	Vagos	07/03
39,86		José Pinho	20/03/1995	NAC	3	Vagos	25/01
39,03	S23	Edgar Campre	29/04/2000	SLB	3	Lisboa / (AL)	20/06
38,47		Renato Costa	29/11/1991	CENAP	1	Vagos	19/01
37,92		Luís Melo	18/01/1987	JIV	1s	Ponta Delgada	25/07
37,24	S20	Gonçalo Muidine	25/03/2001	A20 Km	1	Abrantes	19/07
36,70		André Gonçalves	14/04/1986	ADRAP	1	Funchal	19/07
36,47		Philippe Pereira	19/07/1989	ACPV	3	Guimarães	15/08
36,08	V35	Bruno Abel Martins	09/01/1982	ACRSD	1	Coimbra / (U)	08/02

35,96	S20	André Jidkov		25/03/2001	SCP	7	Lisboa/U	01/08
35.75		Abdel Larrinaga		13/07/1994	SLB	D	Madrid/ESP	13/09
35,60		Samuel Remédios		24/02/1992	SLB	17	Randvere/EST	18/07
35,58	S20	Guilherme Almeida		11/06/2002	ESCMOV	1	Lousada	18/07
35,53	S20	Luís Miguel Silva		28/08/2002	AJS	3	Funchal	19/07

Atletas estrangeiros:

56,24		Ivan Makelov	UZB	15/12/1993	SLB	1	Leiria/CNL	22/02
52,75		Marco Pons	IRL	31/07/1993	JV	3	Lisboa/U	15/08
36,52		Roque Semedo	CPV	16/08/1990	ADRAP	1	Funchal	15/02

Lançamento do Martelo

70,82		**António Vital Silva**	**23/01/1988**	**SLB**	**1**	**Leiria/CNL**	**22/02**
69,85	**S23**	**Ruben Antunes**	**05/05/1999**	**SCP**	**2**	**Leiria/CNL**	**22/02**
69,60		António Vital Silva			1	Lovelhe	21/12
69,49		António Vital Silva			1	Lovelhe	22/07
69,30		**Décio Andrade**	**25/01/1997**	**SLB**	**1**	**Trinity/EUA**	**06/03**
68,85		Ruben Antunes			1	Lisboa/U	08/08
68,78		António Vital Silva			1	Vagos	07/03
68,60		António Vital Silva			1	Marinha Grande	18/01
68,49		António Vital Silva			1	Porto / (R)	07/12
	(10 marcas)						
68,29		António Vital Silva			1	Lovelhe	29/02
68,27		António Vital Silva			1	Lovelhe	08/02
68,07		Ruben Antunes			1	Leiria/CNL	12/07
68,04		Ruben Antunes			1	Leiria/CNL	02/07
67,83		Ruben Antunes			1	Leiria/CNL	09/08
67,47		António Vital Silva			2	Lisboa/U	08/08
67,24		Ruben Antunes			1	Marinha Grande	08/02
67,12		António Vital SIlva			1	Lovelhe	29/07
66,96		Ruben Antunes			1	Leiria/CNL	29/07
66,79	S23	Ruben Antunes			2	Vagos	07/03
	(20 marcas)						
66,27	S23	Ruben Antunes			1	Lisboa/U	18/07
66,19		António Vital SIlva			1	Lisboa/U	15/08
65,76	S23	Ruben Antunes			2	Lisboa/U	15/08
65,67		António Vital Silva			ex	Porto / (R)	17/07
65,62	S23	Ruben Antunes			1s	Marinha Grande	25/07
65,12		António Vital Silva			1	Lovelhe	02/07
63,08		**Miguel Carreira**	**12/03/1996**	**SCP**	**3**	**Vagos**	**07/03**
	(27 marcas até 60 metros / 4 atletas)						
59,89	V35	Dário Manso	01/07/1982	ACPV	1	Guimarães	15/08
55,55		João Ferreira	12/04/1994	CAM-VC	1	Guimarães	15/08
53,95		João Venade	25/01/1988	SCB	3	Guimarães	15/08
53,70	V35	Nuno Rocha	10/12/1984	MAC	1	Porto/R	13/09
53,22		Pedro Capela	08/05/1991	CCSJM	2	Lisboa/U	15/08
52,60	S23	Bernardo Oliveira	17/05/1999	CABB	3	Leiria/CNL	09/08
	(10)						
50,80	S20	Diogo Freitas	10/08/2002	GDE	1	Funchal	18/07
50,10	V35	Agostinho Silva	27/10/1981	CATe	7	A. Heroísmo	08/08
49,30	S20	Carlos Malaquias	23/04/2001	JV	4	Leiria/CNL	09/08
48,07	S20	Afonso Jantarada	01/09/2001	SLB	5	Leiria/CNL	09/08
47,30		Leandro Gonçalves	08/11/1996	ADRAP	5	Vagos	07/03
45,92	V35	Jorge Grave	01/09/1982	AJS	3s	Lisboa/U	25/07
45,46	S23	Vasco Alves	22/02/1999	CDP	4s	Guimarães	25/07

44,81		Pedro Santos		25/12/1994	NDJL	2	Almada	16/02
44,19	V35	Bruno Martins		09/01/1982	ACRSD	2	Marinha Grande	18/01
43,76		André Picanço		13/12/1997	ACM/A	8	Vagos	07/03
	(20)							
43,61	S20	Bruno Melo		24/08/2002	JIV	5	Ponta Delgada	15/08
43,14		Francisco Costa		09/04/1997	ESCMOV	3	Porto / (R)	07/12
43,04	V55	Augusto Cavaleiro		10/02/1961	CPTSC	5	Leiria/CNL	22/02
43,01		Ricardo Mateus		20/08/1995	NAC	2	Porto / (R)	08/02
42,78	V40	Luís Assunção		03/09/1978	GRE	3	Vagos	15/08
42,77		Rodrigo Santos		04/07/1990	GRECAS	6	Vagos	15/08
42,34		José Pinho		20/03/1995	NAC	4	Vagos	15/08
41,66		Luís Cardoso		11/02/1995	CAS	3s	Marinha Grande	25/07
41,42		Sérgio Carvalho		30/09/1993	CDCN	5	Guimarães	15/08
40,83	S20	Rui Serrão		05/04/2001	A20 Km	4s	Lisboa/U	25/07
	(30)							
38,69		Tiago Pereira		19/09/1993	CBF	1	Faro	18/07
38,23	V45	Luís Herédio Costa		30/10/1971	ACRSD	1	Lisboa/N	04/01
37,37	S23	Flávio Andrade		28/04/1998	CATe	3	A. Heroísmo	25/01
37,33	S23	Vasco Macedo		09/11/1998	GCVR	1	VP Aguiar	07/03
35,97		António Fernandes		28/01/1988	AJS	1	Funchal	15/02

Atleta estrangeiro

49,97		Jonatas Moreira	BRA	04/10/1996	ADNL	2	Marinha Grande	08/02

Lançamento do Dardo

76,72	**S23**	**Leandro Ramos**		**21/09/2000**	**SLB**	**1**	**Lovelhe**	**29/07**
76,62		Leandro Ramos				1	Lisboa/U	01/08
75,78		Leandro Ramos				1	Lisboa/U	08/08
75,75		Leandro Ramos				1	Lisboa / (AL)	24/06
75,01		Leandro Ramos				1	Vagos	07/03
73,33		Leandro Ramos				1	Lovelhe	22/07
73,17		Leandro Ramos				1	Cáceres/ESP	02/09
72,74		**Tiago Aperta**		**15/01/1992**	**ADNL**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
71,69		Leandro Ramos				1	Vagos	05/07
71,62		Tiago Aperta				1	Lisboa / (AL)	27/06
70,50		Tiago Aperta				1	Lisboa / (AL)	20/06
70,43		Leandro Ramos				1	Lisboa/U	15/08
69,60		Leandro Ramos				2	Lisboa / (AL)	20/06
65,61	**S23**	**Ilírio Nazaré**		**16/04/2000**	**SCP**	**2**	**Vagos**	**07/03**
63,04	**S23**	**Joshua Egbeama**		**20/05/1998**	**SLB**	**3**	**Vagos**	**07/03**
62,42	S23	Ilírio Nazaré			SCP	2	Lisboa/U	01/08
62,00	S23	Ilírio Nazaré			SCP	2	Lisboa/U	15/08
60,40	S23	Ilírio Nazaré			SCP	2	Lisboa / (AL)	27/06
	(18 marcas até 60 metros / 4 atletas)							
59,74		Francisco Fernandes		01/06/1996	ADNL	1	Leiria/CNL	22/02
59,61		Mário Marques		19/06/1993	SCB	3	Lisboa/U	08/08
59,41	S23	Tiago Pires		28/02/1998	JV	3	Lisboa/U	15/08
59,18		Ruben Ventura		26/12/1989	JIV	4	Ponta Delgada	08/08
59,06	S20	Moisés Faria		13/03/2002	GDE	1	Ribeira Brava	15/08
58,53	S20	Dinis Rainha		24/05/2002	SLB	2	Vagos	05/07
	(10)							
57,47		Bruno Mineiro		10/05/1992	CAS	6	Vagos	07/03
56,41		José Gonçalves		27/09/1995	MAC	2	Guimarães	15/08
54,56		Abdel Larrinaga		13/07/1994	SLB	2	Corunha/ESP	29/08
54,07	S20	Moisés Faria		13/03/2002	GDE	1	Ribeira Brava	11/07

54,06	S20	Mário Pereira		06/11/2002	SLB	1	Viseu	23/06
53,99	S20	Diogo Baptista		03/10/2001	JV	3	Leiria/CNL	09/08
53,33	S23	João Guerreiro		23/06/1999	CBF	10	Vagos	07/03
52,38	S23	Álvaro Pereira		27/10/1999	ACPV	4	Guimarães	15/08
52,07	S20	Gonçalo Guerreiro		06/09/2002	CBF	2	Faro	11/07
52,04		Renato Costa		29/11/1991	CENAP	1	Vagos	18/07
	(20)							
48,90		Alexandr Soltan		19/06/1985	SLB	4	Leiria/CNL	22/02
47,78	V40	José Pereira		13/04/1976	PLF	1	Lousada	12/09
47,16	S20	Nuno Cidade do Carmo		27/07/2002	CPP	6	Lisboa/U	02/08
46,57		Rui Santos		24/10/1996	GRECAS	2	Vagos	25/01
46,53	S20	Rafael Barros		16/12/2002	CPP	6	Vagos	07/03
46,49		Tony Almeida		27/09/1997	CCSJM	1s	Vagos	25/07
46,33	S20	João Oliveira		27/05/2002	NDJL	4	Lisboa / (AL)	27/06
45,90	V45	Luís Herédio Costa		30/10/1971	ACRSD	1	Lisboa/N	04/01
45,81	S20	Nuno Fonseca		01/04/2002	CSGaia	7	Vagos	07/03
45,60	S20	Pedro Sousa		09/08/2001	CAP	1	Lousada	11/01
	(30)							
45,27	S20	Gabriel Novo		08/01/2002	ACDI	2	Lousada	27/06
45,19	S20	Guilherme Almeida		11/06/2002	ESCMOV	3	Lousada	18/07
45,10		Daniel Coelho		30/09/1996	GDC	2	Almada	25/01
45,02	S20	Sérgio Dias		13/09/2002	NAVR	1	VP Aguiar	24/07

Atleta estrangeiro:

54,55		Roque Semedo	CPV	16/08/1990	ADRAP	ex	Ribeira Brava	08/08

4 x 100 m

Não se realizaram provas de estafetas ao ar livre

4 x 400 m

Não se realizaram provas de estafetas ao ar livre

3.15,09	pc		SL Benfica*	1	Braga	23/02	J. Coelho/M. Jesus/M. Pereira/R. Acea
3.17,27	pc	S23	SL Benfica	1s	Pombal	01/02	P. Soares/M. Dias/M. Pereira/J. Coelho
3.18,60	pc		Sporting CP*	2s	Pombal	01/02	T. Gonçalves/O. Elkhatib/A. Marques/L. Fevereiro
3.21,35	pc	S23	SL Benfica	1	Braga	07/03	P. Soares/D. Pinhão/I. Cruz/M. Pereira
3.21,78	pc		C Benf. Faro	1	Braga	23/02	M. Ribeiro/R. Belo/A. Costa/A. Sá
3.23,17	pc	S23	GRECAS	2	Braga	07/03	H. Eugénio/J. Ferreira/T. Silva/P. Mirassol
3.23,25	pc		C Benf. Faro*	3s	Pombal	01/02	R. Belo/A. Bouasria/M. Ribeiro/A. Sá
3.23,50	pc	S23	GRECAS	2	Braga	23/02	H. Eugénio/J. Ferreira/T. Silva/P. Mirassol
3.23,67	pc		CA Seia	1	Pombal	01/03	D. Sénica/F. Rosa/A. Rodrigues/E. Tavares
3.23,79	pc		SL Benfica	2	Pombal	01/03	I. Cruz/JC Pinto/H. Cruz/D. Pinhão
			(10 marcas)				
3.24,04	pc	S23	GRECAS	3	Pombal	01/03	H. Eugénio/J. Ferreira/T. Silva/P. Mirassol
3.24,54	pc		CA Seia	3	Braga	23/02	D. Sénica/D. Moreira/F. Rosa/E. Tavares
3.24,55	pc	S23	Sporting CP	4	Braga	23/02	M. Alves/L. Monteiro/T. Gonçalves/L. Fevereiro
	(13 marcas até 3.24 / 5 equipas)						
3.26,12	pc		A Jardim Serra	5	Braga	23/02	J. Mestre/A. Jerónimo/R. Faria/B. Pereira
3.26,60	pc		SC Braga	6	Braga	23/02	P. Vilas Boas/R. Vilas Boas/João A. Lopes/J. Ferreira
3.26,81	pc		Campismo SJM*	2	Braga	23/02	M. Roque/R. Gomes/R. Oliveira/C. Tavares
3.27,32	pc	S23	AC Póvoa Varzim	1s	Braga	01/02	JP Moreira/M. Faustino/D. Oliveira/H. Silva
3.27,70	pc		CA Mazarefes	4	Pombal	01/03	S. Carmo/J. Vale/J. Maciel/F. Silva

	(10)					
3.28,56	pc	J. Vidigalense	4s	Pombal	01/02	A. Oliveira/M. Simões/M. Gomes/T. Freire
3.29,07	pc	CPT Sobral Ceira	4	Braga	23/02	F. Freire/E. Duarte/D. Luisa/A. Cunha
3.29,39	pc	Maia AC	7	Braga	23/02	R. Reis/T. Batista/B. Borges/B. Silva
3.29,80	pc	ADR Água de Pena	5	Braga	23/02	C. Prino/B. Moniz/U. Tavares/P. Martins
3.31,16	pc	NA Cucujães	6	Braga	23/02	D. Magalhães/C. Resende/D. Vidais/J. Ferreira
3.32,10	pc	ACR Srª Desterro*	7	Braga	23/02	F. Cunha/R. Miranda/E. Fortes/G. Barbosa
3.33,06	pc	Gira Sol	3s	Pombal	02/02	X. Rato/J. Silva/M. Figueira/D. Santos
3.33,28	pc	AD Novas Luzes*	4s	Pombal	02/02	D. Tavares/E. Silva/J. Tavares/J. Esteves
3.34,36	pc	Sel Nac. Def. Int.	2	Torum/POL	27/02	D. Magalhães/L. Cunha/S. Baessa/C. Freitas

* Com atleta estrangeiro

Decatlo

Não se realizaram provas de decatlo ao ar livre

20 km marcha

1.27.42			**Miguel Rodrigues**	**01/11/1996**	**SLB**	**1**	**Leiria**	**05/01**
1.27.43			**Miguel Carvalho**	**02/09/1994**	**SLB**	**2**	**Leiria**	**05/01**
1.27.52			**Hélder Santos**	**07/03/1996**	**LMA**	**3**	**Leiria**	**05/01**
1.28.26		S23	Paulo Martins	15/01/1999	SCP	4	Leiria	05/01
	(4 marcas até 1:30.00 / 4 atletas)							
1.32.51	tp	V40	João Vieira	20/02/1976	SCP	1	Porto de Mós	26/01
1.36.02		S23	Vítor Cabral	01/05/1998	CAS	5	Leiria	05/01
1.37.22		S23	Rúben Santos	05/06/2000	SCP	3	Porto de Mós	26/01
Atleta estrangeiro								
1.33.52		S23	Daniel Ortega	98	CFOD	2	Porto de Mós	26/01

50 km marcha

4.42.26	V40	Manuel Marques	4/09/1978	CFOD	1	Porto de Mós	26/01
5.20.05		Amaro Teixeira	8/07/1989	CAS	2	Porto de Mós	26/01

Provas não olímpicas

300 METROS

32,59		William Reais*	99	(Suiça)	1	Langenthal/SUI	13/06
33,55		João Coelho	99	SLB	1	Lisboa/U2	08/07
34,15		Frederico Curvelo	97	SLB	1	Lousada	08/07
34,47		Diogo Antunes	92	SLB	2	Lisboa/U2	08/07
34,84		João V. Oliveira	92	SLB	3	Lisboa/U2	08/07
34.85		Sisínio Ambriz	04	SLB	1	Lisboa/N2	05/01
34,89		Ericsson Tavares	01	CAS	1s	Lisboa/U2	08/07
35,03		Bernardo Pereira	97	ACDJS	2s	Lisboa/U2	08/07
35,04		André Costa	92	CBF	1s	Lisboa/U2	08/07
35,54		Gabriel Maia	03	CCDR	1	Maia	01/08
	(10)						
35.75		Martim Faustino	00	ACPV	3	Lisboa/N2	05/01
35,78		José Carlos Pinto	97	SLB	1	Lisboa/U2	20/06

35,79		Paulo Neto	97	ACDJS	1s	Lousada	08/07
35,81		Xavier Rato	99	Gira Sol	2s	Lousada	08/07
35,85		Edgar Campré	00	SLB	2s	Lisboa/U2	08/07
36,00		Simão Teixeira	00	SCP	4	Lisboa/N2	05/01
	(até 36,00)						

* atleta luso/suíço, que optou pela Suíça nas competições internacionais

500 METROS

1.04,06		Mauro Pereira	98	SLB	1	Lisboa/N2	01/07
1.04,31		Ericsson Tavares	01	CAS	1s	Lisboa/N2	01/07
1.04,37		Diogo Pinhão	98	SLB	2s	Lisboa/N2	01/07
1.04,50		Bernardo Pereira	97	ACDJS	1s	Lisboa/N2	01/07
1.05,56		Paulo Rosário	94	SCP	1	Braga	28/12
1.05,76		Bruno Silva	95	MAC	2	Braga	28/12
	(até 1.06,00)						

1000 METROS

2.24,20		Paulo Rosário	94	SCP	1	Braga	28/12
2.24,75		José Carlos Pinto	97	SLB	1	Lisboa/N2	05/01
2.24,85		Hugo Rocha	97	SLB	1	Lisboa/N2	16/11
2.28,00		João Alves Lopes	98	SCB	2	Braga	28/12
2.28,91		Miguel Mascarenhas	98	A 20 Km	2	Lisboa/N2	05/01
2.29,53		Jorge Batista	91	GDE	3	Braga	28/12
2.29,54		Diogo Pinhão	98	SLB	3	Lisboa/N2	05/01
2.30,20		Duarte Vidais	98	NAC	4	Lisboa/N2	05/01
2.30,34		David Garcia	03	SCP	5	Lisboa/N2	05/01
2.31,10		Diogo Rosário	00	SCP	4	Braga	28/12
	(até 2.32,00)						

MILHA

Ninguém até 4.20,00

2000 METROS

Ninguém até 5.30,00

3000 METROS

8.01,05		Samuel Barata	93	SLB	1	Lisboa/U	15/08
8.01,93	pc	Paulo Rosário	94	SCP	10	Valência/ESP	24/01
8.04,59	pc	Samuel Barata	93	SLB	ex	Braga	09/02
8.06,30		Samuel Barata	93	SLB	1	Lisboa/U	08/08
8.09,56	pc	Paulo Rosário	94	SCP	1	Pombal	01/03
8.09,68	pc	Samuel Barata	93	SLB	1	Braga	23/02
8.09,84	pc	Fernando Serrão	93	SCP	2B	Valência/ESP	24/01
8.10,06		Hugo Correia	91	SSC	2	Lisboa/U	08/08
8.10,83	pc	Fernando Serrão	93	SCP	2	Braga	23/02
8.11,88	pc	Hugo Almeida	88	SCB	3	Braga	23/02
	(10 marcas)						
8.12,11	pc	Isaac Nader	99	SLB	2	Pombal	01/03
8.12,76	pc	Fernando Serrão	93	SCP	3	Pombal	01/03
8.14,74	pc	Alexandre Figueiredo	99	SLB	4	Pombal	01/03
	(até 8.15,00: 13 marcas / 78 atletas)						
8.15,11		Miguel Marques	95	SCP	3	Lisboa/U	08/08
8.15,36	pc	Ricardo Ferreira	98	SCP	5	Pombal	01/03
8.15,72	pc	João Cruz	94	MAC	6	Pombal	01/03
	(10)						
8.16,45	pc	Hugo Ganchas	96	JV	7	Pombal	01/03
8.16,80		Luís Saraiva	93	SCB	4	Braga	08/08

8.16,83		Rogério Amaral		01	CPTSC	5	Braga	08/08
8.17,51	pc	Ricardo Pereira		90	ACDJS	8	Pombal	01/03
8.17,64		Marco Teixeira		92	Indiv. / Lx	6	Lisboa/U	08/08
8.17,85		Francisco Rodrigues		95	SCB	7	Braga	08/08
8.19,76	pc	Ruben Sousa		99	SCP	10	Pombal	01/03
8.23,23		Gonçalo Casimiro		95	F. CEBI	2	Lisboa/N2	05/01
8.23,70	pc	Diogo Rosário		00	SCP	11	Pombal	01/03
8.24,20	pc	Paulo Barbosa		94	MAC	5	Braga	23/02
(20)								
8.24,93	pc	Tomás Silva		98	Grecas	12	Pombal	01/03
8.25,24	pc	André Regufe		02	ACPV	3s	Braga	01/02
8.25,32	pc	Davide Silva		95	SCB	1	Braga	26/01
8.25,81		João Valente		93	ARC	9	Lisboa/U	08/08
8.25,91	pc	Luís Mendes		90	MAC	4s	Braga	01/02
8.26,5m		Ricardo Barbosa		95	(França)	1	Nice/FRA	16/07
8.26,78	pc	Etson Barros		01	SLB	1	Pombal	16/02
8.27,45	pc	Simão Bastos		99	ACPV	13	Pombal	01/03
8.28,95	pc	Rodrigo Almeida		98	GRE	14	Pombal	01/03
8.29,04	pc	Pedro Saldanha		01	SCP	7	Braga	08/03
(30)								
8.29,16		João Almeida		96	RDA	10	Braga	08/08
8.29,47	pc	Ruben Amaral		01	SCP	2	Pombal	16/02
(até 8.30,00)								

Atleta estrangeiro:

8.14,30	pc	Samuel Freire	CBV	90	SLB	ex	Lisboa/U	08/08

5000 M MARCHA

19.38,98	pc	João Vieira		76	SCP	1	Pombal	29/02
20.40,53	pc	João Vieira		76	SCP	1	Braga	22/02
20.54,00	pc	Rui Coelho		94	CAS	1s	Pombal	02/02
20.55,10	pc	Rui Coelho		94	CAS	2	Pombal	29/02
21.01,80	pc	Miguel Rodrigues		96	SLB	2	Braga	22/02
21.02,78	pc	Paulo Martins		99	SCP	1s	Pombal	01/02
21.06,04	pc	Rui Coelho		94	CAS	3	Braga	22/02
21.12,64	pc	Paulo Martins		99	SCP	1	Braga	08/03
21.38,94	pc	Pedro Isidro		85	SLB	2s	Pombal	01/02
21.41,35	pc	Pedro Dias		03	COP	1	Pombal	15/02
21.43,91	pc	Filipe Loureiro		03	CFOD	2	Braga	19/014
(até 22.00,00: 11 marcas / 7 atletas)								

Atleta estrangeiro:

21.38,41	pc	Daniel Ortega ESP		98	CFOD	1	Braga	19/01

10000 M/10 KM MARCHA

44.34		Rui Coelho		94	CAS	1	Leiria	05/01
44.43	tp	Miguel Carvalho		94	SLB	tp	Leiria	05/01
44.44	tp	Miguel Rodrigues		96	SLB	tp	Leiria	05/01
44.44	tp	Hélder Santos		96	LMA	tp	Leiria	05/01
44.44	tp	Paulo Martins		99	SCP	tp	Leiria	05/01
45.19		Filipe Loureiro		03	CFOD	1	Porto de Mós	26/01
(até 46.00,00:)								

4x200 METROS

1.32,79	pc	Univ. Porto				1	Braga	09/02
1.33,26	pc	AA Univ. Aveiro				2	Braga	09/02

1.33,68	pc		A Académica C*	3	Braga	09/02
1.34,51			GD Cavadas	1	Almada	12/01
1.34,52	pc	AA	Univ. Beira Int.	4	Braga	09/02
(até 1.35,00)						

Rankings de Estrada 2019/20 / Masculinos

(de 1/11/219 a 31/10/20)

10 km

29.10	Samuel Barata	19/07/93	SLB	2	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
29.31	Samuel Barata			1	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.37*\	Samuel Barata			1	GP Natal	Lisboa	15/12/19
29.39*\	Fernando Serrão	03/04/93	SCP	2	GP Natal	Lisboa	15/12/19
29.39	Luis Miguel Saraiva	11/11/93	SCB	2	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.42*\	Miguel Ribeiro	17/07/87	CAOV	3	GP Natal	Lisboa	15/12/19
29.43	Rui Pinto	18/11/92	SLB	3	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.44	Rui Pinto			1	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
29.44	Nuno Lopes	11/08/87	Ind/p	4	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.46	Bruno Batista	24/06/96	CNRM	5	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(10 marcas)						
29.50	Fernando Serrão			6	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.53	Miguel Ribeiro			7	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.53	João Valente	26/09/93	ARC	8	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.54	Tiago Costa	08/08/88	SCB	9	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.56	João Almeida	28/06/96	RDA	10	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
29.58	Licínio Pimentel	12/04/77	SCP	11	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.02	Hermano Ferreira	16/11/82	ARC	13	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.09	Licínio Pimentel			4	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
30.10	Alexandre Figueiredo	04/10/99	SLB	14	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.15	Hugo Santos	25/07/90	SJS	15	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(20 marcas)						
30.18	Hugo Almeida	01/09/88	SCB	16	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.20	João Antunes	12/03/89	SSC	17	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.22*\	Isaac Nader	17/08/99	SLB	5	GP Natal	Lisboa	15/12/19
30.22	Hugo Correia	19/11/91	SSC	18	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.24*\	Alexandre Figueiredo			6	GP Natal	Lisboa	15/12/19
30.24	Rui Teixeira	22/03/82	SCP	19	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.26	Hermano Ferreira			4	S.Silvestre	Lisboa	28/12/19
30.26	Miguel Marques	10/01/95	SCP	20	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.29	Duarte Gomes	24/11/00	SLB	21	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(29 marcas / 21 atletas)						
30.30	Nuno Costa	04/11/86	MAc	22	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.33*\	Daniel Martins	23/11/95	ASJ	7	GP Natal	Lisboa	15/12/19
30.40	Eduardo Mbengani	08/01/85	SCP	6	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
30.41	Davide Silva	07/03/95	SCB	23	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.41	Jorge Robalo	28/08/80	VFC	24	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.44	João Antunes	12/03/89	SSC	7	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
30.44	José Moreira	05/05/80	SCP	25	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.45	Fábio Oliveira	30/12/90	SJS	26	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.54	Paulo Barbosa	04/06/94	MAC	28	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(30)						

30.55*\	Miguel Mascarenhas	25/07/98	A20km	9	GP Natal	Lisboa	15/12/19
30.55	Filipe Fialho	22/08/97	SLB	29	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.56	Nelson Cruz	31/12/77	CPP	30	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
30.57	Paulo Gomes	15/05/73	GDCG	31	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
31.00	Francisco Rodrigues	1995	SCB	33	CN Estrada	Oeiras	11/01/20

Notas: * mais de 50% da distância da prova entre os pontos de partida e chegada; \ declive superior a 1 m/km

Atletas estrangeiros:

29.51*\	Samuel Freire (CBV)	28/08/90	SLB	4	GP Natal	Lisboa	15/12/19
29.19	Paulo Paula (BRA)	08/07/79	RTejo	3	S Silvestre	Lisboa	28/12/19

Meia Maratona

1.02.19	Samuel Barata	19/07/93	SLB	40	Camp. Mundo	Gdynia-POL	17/10/20
1.03.07	Rui Pinto	18/11/92	SLB	21		Barcelona	16/02/20
1.03.56	Luís M. Saraiva	11/11/93	SCB	78	Camp. Mundo	Gdynia-POL	17/10/20
1.04.54	Luis M. Saraiva		SCB	1	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.05.11	Nuno Lopes	11/08/87	Ind.	53		Barcelona	16/02/20
1.05.32	João Antunes	12/03/89	SSC	3	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.05.45	Bruno Batista	25/06/96	CNRM	4	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.05.51	Miguel Ribeiro	17/07/87	CAOV	5	M. Machado	Viana C.	19/01/20
	(8 marcas até 1.06 / 7 atletas)						
1.06.09	Hermano Ferreira	16/11/82	ARC	1		Cascais	09/02/20
1.06.11	Fábio Oliveira	30/12/90	SJS	6	M. Machado	Viana C.	19/01/20
	(10)						
1.06.37	Hugo Santos	25/07/90	SJS	7	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.06.39	José Moreira	05/05/80	SCP	1		Famalicão	24/11/19
1.06.42	Paulo Gomes	15/05/73	GDCG	8	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.06.45	Avelino Eusébio	04/04/91		78		Barcelona	16/02/20
1.06.47	Tiago Costa	08/08/88	SCB	3		Famalicão	24/11/19
1.07.01	Daniel Pinheiro	09/08/83	SSC	9	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.07.13	Hugo Almeida	01/09/88	SCB	10	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.07.25	Marco Miguel	26/07/90	CPA	2		Portimão	08/12/19
1.07.41	Fábio Oliveira	30/12/90	SJS	5		Famalicão	24/11/19
1.07.58	Bruno Paixão	30/08/84	BAC	2		Évora	24/11/19

Atleta estrangeiro

1.04.56	Paulo Paula (Bra)		RTejo	2	M. Machado	Viana C.	19/01/20

Maratona

2.15.30	Rui Pinto	18/11/92	SLB	45		Valência	01/12/19
2.17.26	Hermano Ferreira	16/11/82	ARC	41		Sevilha	23/02/20
2.18.37	Jorge Varela	02/01/80	ASJ	59		Valência	01/12/19
2.19.00	Nuno Lopes	11/08/87	Ind.	61		Valência	01/12/19
2.21.56	Carlos Costa	02/03/86	SSC	7		Porto	03/11/19
	(5 marcas até 2:25 / 6 atletas)						
2.25.55	Luís Pereira	1981	EVS	118		Valência	01/12/19
2.28.37	Helder Lopes	1987	Dci/Trilhos	10		Porto	03/11/19
2.29.27	Edgar Matias	1979	SFS	99		Sevilha	23/02/20
2.29.34	Ivan Nunes	1984	VIP RC	100		Sevilha	23/02/20
2.29.53	Mário Carreira	1968	P.Runners	173		Valência	01/12/19
	(10)						
2.29.54	Bruno Moniz	1991	ADRAP	1		Funchal	19/01/20
2.31.47	Marco Ferreira	1976	UDV	11		Porto	03/11/19
2.32.40	Pedro Januário	1978	IDV	12		Porto	03/11/19

2.33.16	Nuno Carpinteiro	1982	GDD	213	Valência	01/12/19
2.34.19	Rui Pedro Silva	1981	SCP	15	Porto	03/11/19
2.34.53	Nuno Amado	1984	NAVR	245	Valência	01/12/19
2.34.57	Rogério Bessa	1985	JOBRA	2	Funchal	19/01/20

Atleta estrangeiro

2.10.08	Paulo Paula (BRA)	1979	R.Tejo	24	Sevilha	23/02/20

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB20 masculinos)

100 metros

10,73	1,4	Sisínio Ambriz	2004	S18	SLB	1	Lisboa (U)	01/08
10,82	-0,6	Rui Corvelo	2001		SCP	1	Lisboa (U)	02/08
10,91	1,9	João Magalhães	2003	S18	SLB	2el	Lisboa (U)	01/08
11,00	-0,6	Gonçalo Moreno	2002		SLB	3	Lisboa (U)	02/08
11,00	-0,6	Tomás Gonçalves	2001		SCP	4	Lisboa (U)	02/08
11,11	1,7	Tiago Rocha	2001		CAS	1s	Lisboa (U)	15/08
11,16	0,1	Francisco Costa	2003	S18	CCDR	1a	Guimarães	11/07
11,21	1,0	João Calhau	2002		JV	1	Pombal	08/07
11,22	1,4	Pedro Matos	2001		SCP	Ex	Guimarães	18/07
11,27	1,9	Gustavo Rodrigo (10)	2002		UFCIT	1s	Abrantes	18/07
11,31	0,6	David Martinho	2001		AJS	1	M/ Grande	19/07
11,31	-0,4	André Sousa	2002		VTSC	2el	Maia	02/08
11,35	1,2	Simão Teixeira	2003	S18	SCP	2s	Lisboa (U)	04/07
11,37	-1,2	Igor Oliveira	2001		AFS	3s	Torres Vedras	11/07
11,38	1,5	Bruno Pita	2003	S18	GDE	1	Ribeira Brava	01/08
11,38	1,5	Manuel Vieira	2003	S18	ADRAP	P	Ribeira Brava	01/08

Atletas estrangeiros

10,98	-0,6	Lucas Reis - BRA	2002		SCP	2	Lisboa (U)	02/08
11,09	-0,4	Omar Elkahtib - STP	2001		SCP	1el	Maia	02/08

200 metros

21,95	0,7	Ericsson Tavares	2001		CAS	1s	Lisboa (U)	08/08
21,97	1,9	Rui Corvelo	2001		SCP	1s	Lisboa (U)	02/08
22,36	0,7	Tiago Rocha	2001		CAS	2s	Lisboa (U)	08/08
22,41	1,7	André Jerónimo	2002		AJS	2s	Ribeira Brava	12/01
22,41	0,7	Tomás Gonçalves	2001		SCP	5	Lisboa (U)	01/08
22,44	1,9	Gonçalo Moreno	2002		SLB	2s	Lisboa (U)	02/08
22,48	-2,5	Sisínio Ambriz	2004	S18	SLB	P	Lisboa (U)	18/07
22,61	1,3	André Sousa	2002		VTSC	1s	Guimarães	19/07
22,66	pc	Gabriel Maia	2003	S18	CCDR	2	Braga	26/01
22,90	pc	Duarte Fernandes (10)	2002		CPP	1s	Pombal	25/01
22,91	-0,7	João Magalhães	2003	S18	SLB	P	Lisboa (U)	18/07
22,98	1,9	João Manero	2001		SLB	3s	Lisboa (U)	02/08
23,05	1,1	Gabriel Amorim	2001		CAOV	2	Arcos Valdevez	11/01
23,06	0	Daniel Silva	2003	S18	MAC	2	Lousada	18/07
23,16	1,7	Miguel Costa (15)	2005	S16	BFC	1	Lousada	04/07

Atleta estrangeiro:

21,67	2	Omar Elkahtib - STP	2001		SCP	3s	Lisboa (U)	15/08

400 metros

48,25		Ericsson Tavares	2001		CAS	2s	Lisboa (U)	02/08
48,90	pc	Leandro Fevereiro	2001		SCP	2	Braga	19.01
49,56		João Peixoto	2001		SCB	1s	Guimarães	11/07

49,65	pc	Tomás Gonçalves	2001		SCP	2s	Braga	22/02
50,29		Bernardo Moreira	2001		CAP	1s	Lousada	18/07
50,44	pc	Duarte Fernandes	2002		CPP	1s	Pombal	29/02
50,48	pc	Jorge Fernandes	2001		-	2	Valência (ESP)	29/02
51,23		David Garcia	2003	S18	SCP	3s	Lisboa (U)	18/07
51,42	pc	Pedro Vilas Boas	2001		SCB	4s	Braga	19/01
51,42	pc	Ivo Cruz	2002		SLB	1s	Pombal	15/02
		(10)						
51,43		Tiago Santos	2002		SLB	3s	Lisboa (U)	02/08
51,53		Hugo Cruz	2002		SLB	1s	Lisboa (U)	18/07
51,64		Nuno Nascimento	2002		GDRJR	1	Lousada	12/07
51,67	pc	Diogo Santos	2001		GS	2s	Pombal	04/01
51,68		Nuno Alves	2002		CDFE	1	Vagos	11/01
		(15)						

Atleta estrangeiro:

47,41		Omar El Khatib - STP	2001		SCP	3s	Lisboa (U)	08/08

800 metros

1/49,24		João Peixoto	2001		SCB	1s	Braga	08/08
1/52,96		Etson Barros	2001		SLB	2s	Faro	23/07
1/53,34	pc	Pedro Vilas Boas	2001		SCB	2s	Braga	08/08
1/54,11	pc	David Garcia	2003	S18	SCP	1s	Pombal	16/02
1/54,74	pc	Gabriel Ludwick	2002		SLB	1s	Pombal	01/03
1/54,79		Jorge Pereira	2001		SCP	2s	Maia	02/08
1/55,59	pc	Rogério Amaral	2001		CPTSC	7s	Pombal	25/01
1/55,68		Rodrigo Lima	2003	S18	SCP	2s	Lisboa (U)	04/07
1/56,21		Eduardo Pestana	2002		AJS	1s	Ribeira Brava	15/08
1/56,29	pc	Ricardo Pedra	2002		CAM-VC	4s	Braga	01/02
		(10)						
1/56,71	pc	Nuno Alves	2002		CDFE	1s	Braga	01/02
1/56,79	pc	Diogo Santos	2001		GS	3s	Pombal	16/02
1/56,98	pc	David Oliveira	2001		ACPV	2s	Braga	01/02
1/57,06	pc	Ivo Cruz	2002		SLB	2s	Pombal	16/02
1/57,48		Francisco Silva	2004	S18	EAROS	2s	Braga	15/07
		(15)						

1/500 metros

3/47,38		Rogério Amaral	2001		CPTSC	1s	Jamor (P2)	05/09
3/48,13	pc	Etson Barros	2001		SLB	2s	Pombal	08/02
3/51,19	pc	Rúben Amaral	2001		SCP	6s	Pombal	08/02
3/58,66	pc	Pedro Saldanha	2001		SCP	2s	Pombal	08/02
3/58,91	pc	André Regufe	2002		ACPV	7s	Braga	25/01
3/59,25	pc	Eduardo Pestana	2002		AJS	6s	Braga	07/03
4/01,73	pc	João Marques	2002		ACDSJS	8s	Braga	07/03
4/01,76		Francisco Silva	2004	S18	EAROS	5s	Jamor (P2(	05/05
4/01,77	pc	André Massuça	2002		SCP	5s	Pombal	08/02
4/02,17	pc	Samuel Rios	2001		ADRAP	1s	Braga	07/03
		(10)						
4/03,07		Tiago Sabino	2001		ADNO	1s	Lisboa (U)	18/07
4/03,63	pc	Gabriel Ludwick	2002		SLB	7s	Pombal	15/02
4/04,11	pc	Bruno Ávila	2002		CIAIA	1s	Pombal	15/02
4/04,49	pc	Pedro Vilas Boas	2001		SCB	3s	Braga	07/03
4/04,61	pc	David Garcia	2003	S18	SCP	2s	Braga	08/02
		(15)						

3.000 metros

8.16,83		Rogério Amaral	2001		CPTSC	2s	Braga	08.08
8.25,24	pc	André Regufe	2002		ACPV	1s	Braga	01.02
8.26,78	pc	Etson Barros	2001		SLB	1	Pombal	16.02
8.29,04	pc	Pedro Saldanha	2001		SCP	1s	Braga	08.03
8.29,47	pc	Rúben Amaral	2001		SCP	2s	Pombal	16.02
8.32,67	pc	Rúben Pires	2003	S18	UDV	5s	Braga	26.01
8.35,18	pc	Henrique Neves	2001		ARLVG	t	Claremount (USA)	15.02
8.35,35	pc	Samuel Rios	2001		ADRAP	2s	Braga	23.02
8.40,89	pc	Eduardo Pestana	2002		AJS	6s	Braga	08.03
8.43,84	pc	André Massuça	2002		SCP	5s	Pombal	16.02
		(10)						
8.44,09	pc	Bruno Ávila	2002		CIAIA	6s	Pombal	16.02
8.44,40	pc	Francisco Cerveira	2001		CNRM	1s	Pombal	25.01
8.46,60	pc	Rui Oliveira	2002		EAROS	10	Braga	08.03
8.48,10	pc	Rodrigo Lima	2003	S18	SCP	9s	Pombal	16.02
8.48,48		Tomás Azevedo	2002		MAC	2s	Maia	02.08
		(15)						

5.000 metros

14.14,66		Rogério Amaral	2001		CPTSC	-	Diekirch (Lux)	22.08

2.000m Obstáculos sem vala (0,91)

5.36,53		Etson Barros	2001		SLB	2s	Lisboa (U)	08.08
5.46,48		Eduardo Pestana	2002		AJS	1s	Ribeira Brava	02.08
5.50,71		André Regufe	2002		ACPV	1s	Braga	15.08
5.53,69		Samuel Rios	2001		ADRAP	1s	Maia	02.08
5.58,83		Gonçalo Amorim	2002		ACDAV	2s	Maia	02.08
6.04,64		Manuel Oliveira	2001		SCP	1s	Lisboa (U)	02.08
6.08,83		André Antunes	2002		GRE-AA	1s	Vagos	15.08
6.19,42		Francisco Graça	2003	S18	ASC	2s	Pombal	02.08
6.39,06		Valter Cardoso	2001		ADNO	2s	Lisboa (U)	02.08
		(9)						

3.000m Obstáculos (0,91)

9.46,48		Eduardo Pestana	2002		AJS	1	Ribeira Brava	12.07
10.30,10		Diogo Soares	2001		CCSJM	1	Vagos	11.07

110m Barreiras (1,00)

14,43	0,7	Pedro Matos	2001		SCP	1	Maia	02.08
14,63	1,5	Gustavo Rodrigo	2002		UFCIT	1el	Pombal	02.08
14,88	-0,6	Tiago Rocha	2002		CAS	1	Lisboa (U)	02.08
14,94	0,9	Diogo Barrigana	2003	S18	SLB	1s	Lisboa (U)	27.06
14,94	1,2	Francisco Marques	2003	S18	SCP	2el	Lisboa (U)	02.08
15,28	0,5	Miguel Costa	2001		JV	1	Marinha Grande	18.07
15,41	0	David Neves	2002		CPTSC	1	Marinha Grande	18.07
15,56	-0,2	João Buaró	2001		GDE	1	Ribeira Brava	12.07
15,68	-0,6	Carlos Fernandes	2003	S18	SCP	3	Lisboa (U)	02.08
15,71	1,2	Márcio Horta	2002		NDJL	3el	Lisboa (U)	02.08
		(10)						

15,73	-0,8	João Oliveira	2002		NDJL	2s	Almada	11.07
16,01	1,5	Miguel Tipakov	2002		AGV	2el	Pombal	02.08
16,16	0,4	João Pedro Ferreira	2001		GRE-AA	2	Braga	15.07
16,86	0,2	Manuel Sissé	2002		SLB	2s	Lisboa (U)	27.06

110m Barreiras (1,06)

15,36	-0,3	Tiago Rocha	2002		CAS	7	Lisboa (U)	08.08
16,22	2	David Neves	2002		CPTSC	2s	Vagos	15.08
16,42	2	João Pedro Ferreira	2001		GRE-AA	1s	Vagos	15.08
16,49	0	Gustavo Rodrigo	2002		UFCIT	4el	Lisboa (U)	08.08
16,94	0	Bruno Cunha	2001		ACDAV	1	Arcos Valdevez	18.07

400m Barreiras (0,91)

54,70		Duarte Fernandes	2002		CPP	2s	Lisboa (U)	08.08
55,27		Bernardo Moreira	2001		CAP	8	Lousada	08.07
56,43		Ericsson Tavares	2001		CAS	2s	Lisboa (U)	15.08
57,96		Francisco Marques	2003	S18	SCP	4s	Lisboa (U)	15.08
58,20		André Graça	2003	S18	GRECAS	1s	Vagos	15.08
58,56		João Francisco	2003	S18	GRE-AA	1s	Vagos	15.08
58,84		Jorge Fernandes	2001		IND	2s	Lisboa (U)	02.08
59,01		José Lobo	2002		LAVRA	2s	Lousada	18.07
60,31		Gonçalo Cunha	2003	S18	LSC	2s	Lousada	22.07
60,68		Tiago Camacho	2003	S18	AJS	1s	Ribeira Brava	02.08
		(10)						

ALTURA

2,09	pc	Gonçalo Velsoo	2001		SLB	4	Jamor (CAR)	11.01
2,07	pc	Diogo Oliveira	2001		GRECAS	1	Pombal	16.02
1,96		Rodrigo Caetano	2003	S18	ESCMOV	1	Lousada	11.07
1,94		João Buaró	2001		GDE	1	Ribeira Brava	25.07
1,94		Manuel Vieira	2003	S18	ADRAP	1	Ribeira Brava	15.08
1,93		Pedro Sá	2002		AMONT	1	Guimarães	11.07
1,92	pc	Sísinio Ambriz	2004	S18	SLB	H	Madrid - ESP	25.01
1,92		Álvaro Terroso	2003	S18	CAOV	1	Arcos Valdevez	18.07
1,91	pc	Guilherme Baião	2002		CATUNES	1	Vila R. Sº António	22.02
1,91	pc	André Espinhosa	2001		ACPV	7	Braga	08.03
		(10)						
1,91		Guilherme Pais	2004	S18	GCAD	1	Lisboa (U)	01.08
1,91		Gonçalo Cardoso	2003	S18	AACC	2	Lisboa (U)	01.08
1,90	pc	Rafael Sacramento	2001		GRE-AA	3	Pombal	02.02
1,90		Rafael Jesus	2004	S18	LAVRA	2	Lousada	11.07
1,86	pc	João Oliveira	2002		NDJL	H	Pombal	11.01
		(15)						

VARA

5,15	pc	João Buaró	2001		GDE	1	Braga	07.03
4,35	pc	Diogo Meneses	2002		JV	2	Pombal	15.02
4,20		Diogo Martins	2003	S18	AJS	2	Ribeira Brava	18.08
4,18		Guilherme Pereira	2003	S18	JV	3	Lisboa (U)	15.08
4,15	pc	João Araújo	2001		MAC	2	Braga	01.02
4,00	pc	Afonso Santos	2003	S18	UFCIT	3	Pombal	25.01
3,95	pc	Guilherme Almeida	2002		ESCMOV	H	Pombal	12.01

3,80	pc	Guilherme Cavaleiro	2001		A 20 Km	6	Braga	22.02
3,75	pc	Diogo Almeida	2002		SLB	4	Pombal	15.02
3,75	pc	Diogo Martins	2002		SLB	5	Pombal	15.02
		(10)						
3,75	pc	Manuel Vieira	2003	S18	ADRAP	3	Braga	08.02
3,75		Tiago Oliveira	2004	S18	SLB	1	Lisboa (U)	02.08
3,65	pc	José Balona	2002		ADTT	8	Pombal	15.02
3,65	pc	Vicente Gonçalves	2003	S18	ESCMOV	4	Braga	08.02
3,60	pc	Pedro Fernandes	2002		CAMG	10	Pombal	15.02
3,60	pc	Afonso Almeida	2004	S18	SCP	1	Jamor (CAR)	19.01
		(16)						

Atletas estrangeiro:

3,60	pc	Haivan Almeida - ANG	2003	S18	EBMDS	9	Pombal	15.02

COMPRIMENTO

7,46	2	Sísinio Ambriz	2004	S18	SLB	1	Lisboa (U)	02.08
7,18	1,8	Rodrigo Agostinho	2001		CAMG	2	Lisboa (U)	08.08
7,09	pc	Diogo Oliveira	2001		GRECAS	1	Pombal	15.02
7,07	0	André Pimenta	2001		JV	1	Marinha Grande	18.07
7,00	0,9	João Buaró	2001		GDE	1	Ribeira Brava	02.08
6,89	pc	Simão Alexandre	2003	S18	AEAC	3	Pombal	15.02
6,87	pc	Mamadú Jaló	2001		SLB	4	Pombal	15.02
6,85	pc	Guilherme Almeida	2002		ESCMOV	3	Braga	26.01
6,81	1,9	Eduardo Oliveira	2004	S18	JV	1	Pombal	01.08
6,75	pc	João Morado	2001		ACDAV	6	Pombal	15.02
		(10)						
6,69	pc	Pedro Pires	2003	S18	AFIS	7	Pombal	01.02
6,63	pc	Francisco Costa	2003	S18	CCDR	T	Alpiarça	29.92
6,55	pc	Francisco Botelho	2002		SLB	8	Pombal	15.02
6,54	1,8	Diogo Meneses	2002		JV	4	Marinha Grande	05.07
6,52	-0,4	Manuel Vieira	2003	S18	ADRAP	P	Ribeira Brava	01.08
		(15)						

Atleta estrangeiro:

6,53	0,7	Marcus Vinicius - BRA	2004	S18	SCP	1	Lisboa (U)	01.08

TRIPLO SALTO

15,17	0,5	Filipe Silva	2002		-	1	Villeurbanne-FRA	31.07
14,43	pc	Sisínio Ambriz	2004	S18	SLB	1	Pombal	16.02
14,24	1,9	Rodrigo Agostinho	2001		CAMG	1	Marinha Grande	19.07
14,10	0	Diogo Oliveira	2001		GRECAS	1	Vagos	15.08
14,10	pc	Simão Alexandre	2003	S18	AEAC	2	Pombal	16.02
14,01	pc	Rafael Sacramento	2001		GRE-AA	3	Pombal	16.02
13,98	pc	Mamadú Jaló	2001		SLB	4	Pombal	16.02
13,95	0,5	Rafael Jesus	2004	S18	LAVRA	1	Maia	01.08
13,87	pc	Tiago Imbunto	2001		GDC	7	Braga	08.03
13,76	pc	Xavier Outeiro	2003	S18	ESCMOV	2	Braga	09.02
		(10)						
13,70	1,6	José Neves	2002		AAACRO	3	Pombal	02.08
13,59	-2,3	Márcio Horta	2002		NDJL	1	Almada	18.07
13,59	pc	Élvio Almeida	2003	S18	GDC	5	Pombal	16.02
13,58	pc	Eduardo Oliveira	2004	S18	JV	3	Braga	09.02
13,39	pc	José Tavares	2003	S18	SLB	8	Pombal	16.02

13,39	pc	Diogo Saldanha (16)	2001		CFOD	9	Pombal	16.02

Atleta estrangeiro

13,89	1,2	Marcus Vinicius - BRA	2004	S18	SCP	1	Lisboa (U)	01.08

PESO (6 kg)

15,10	pc	André Carvalho	2002		SCP	1	Pombal	16.02
15,02	pc	Alex. Linemburg	2001		GDE	2	Pombal	16.02
14,66		Marcelo Reis	2002		SCP	1	Maia	02.08
14,64		Luís Silva	2002		AJS	1	Funchal	02.08
14,42		Gonçalo Muidine	2001		A20 Km	1	Lisboa (U)	02.08
14,09	pc	David Pereira	2003	S18	CAMG	1	Pombal	04.01
13,93	pc	Kelmen Carvalho	2002		-	6	Sindelfingen (GER)	18.01
13,75	pc	Moisés Faria	2002		GDE	4	Pombal	16.02
13,35	pc	André Jidkov	2001		SCP	6	Pombal	16.02
13,24		João Oliveira (10)	2002		NDJL	1	Almada	11.07
13,04	pc	Francisco Lemos	2002		CFOD	H	Pombal	11.01
12,81	pc	Rúben Oliveira	2001		ACPV	1	Braga	05.02
12,59		Márcio Viveiros	2003	S18	ADRAP	1	Funchal	08.08
12,44	pc	Bernardo Soares	2003	S18	SUOVAIS	Ex	Pombal	04.01
12,34		Guilherme Almeida (15)	2002		ESCMOV	1	Lousada	12.07

PESO (7,260 kg)

13,16	pc	Gonçalo Muidine	2001		A20 Km	3	Pombal	25.01
13,08		Luís Silva	2002		AJS	2	Funchal	15.08
13,05	pc	André Carvalho	2002		SCP	4	Braga	08.03
13,00		Alex Linemburg	2001		GDE	2	Funchal	11.01
13,00	pc	Tomás Rodrigues	2001		SCP	4	Pombal	08.02
11,92	pc	Rúben Oliveira	2001		ACPV	10	Braga	08.03
11,15	pc	Alex Hurlebaus	2002		CNRM	6	Pombal	25.01
11,14	pc	Rafael Barros	2002		CPP	7	Pombal	25.01
10,68		Daniel Rodrigues	2001		LLFC	6	Vagos	19.01
10,65	pc	Gaspar Lopes (10)	2002		VTSC	10	Braga	26.01
10,57	pc	Rúben Silva	2002		CLUVE	2	Pombal	25.01
10,30		André Jidkov	2001		SCP	7	Lisboa (U)	18.07
10,14	pc	Rui Serrão	2001		A 20 Km	11	Pombal	25.01

DISCO (1,750 kg)

44,25		Tomás Coelho	2001		SCP	1	Almada	16.02
43,75		Gonçalo Muidine	2001		A20 Km	1	Vagos	07.03
43,62		Tomás Rodrigues	2001		SCP	2	Vagos	07.03
43,56		Tiago Nunes	2003	S18	ADREP	1	Maia	02.08
42,36		Daniel Rodrigues	2001		LL	1	Lisboa (U)	02.08
42,01		Alex Linemburg	2001		GDE	1	Funchal	29.02
41,45		Daniel Rodrigues	2001		LLFC	3	Vagos	07.03
41,37		André Jidkov	2001		SCP	2	Torres Vedras	26.01
40,75		Luís Silva	2002		AJS	1	Funchal	02.08
40,53		João Brito (10)	2001		CABB	2	Lisboa (U)	02.08

39,31	André Carvalho	2002		SCP	1	Lisboa (AL)	20.06
38,16	Gaspar Lopes	2002		VTSC	3	Maia	02.08
38,03	João Oliveira	2002		NDJL	1	Lisboa (AL)	27.06
37,46	André Fernandes	2001		GRECAS	4	Maia	02.08
37,22	Afonso Jantarada	2001		SLB	1	Jamor (P2)	04.01

DISCO (2 kg)

37,24	Gonçalo Muidine	2001		A20 Km	1	Abrantes	19.07
35,96	André Jidkov	2001		SCP	7	Lisbao (U)	01.08
35,58	Guilherme Almeida	2002		ESCMOV	1	Lousada	18.07
35,53	Luís Silva	2002		AJS	3	Funchal	19.07
34,86	João Brito	2001		CABB	1	Lisboa (U)	15.08
33,75	Gaspar Lopes	2002		VTSC	4	Guimarães	25.07
33,17	Francisco Pereira	2003	S18	GDE	1	Funchal	15.08
31,70	Alex Hurlebaus	2002		CNRM	3	Abrantes	19.07
30,89	Vítor Lima	2003	S18	LAVRA	2	Lousada	18.07
30,38	Bruno Faria	2003	S18	AJS	5	Funchal	19.07
	(10)						

MARTELO (6 kg)

59,39	Diogo Freitas	2002		GDE	1	Funchal	22.02
57,46	Afonso Jantarada	2001		SLB	1	Vagos	07.03
57,02	Carlos Malaquias	2001		JV	1	Leiria	08.02
52,12	Francisco Pereira	2003	S18	GDE	1	Funchal	02.08
51,87	Bruno Faria	2003	S18	AJS	2	Funchal	02.08
49,31	Rui Serrão	2001		A 20 km	Ex	Leiria	08.2
48,57	Tomás Coelho	2001		SCP	Ex	Almada	16.02
48,05	Marco Paredes	2002		CSGAIA	4	Vagos	07.03
43,87	Tiago Fernandes	2001		ADRAP	2	Funchal	22.09

MARTELO (7,260 kg)

50,80	Diogo Freitas	2002		GDE	1	Funchal	18.07
49,30	Carlos Malaquias	2001		JV	4	Leiria	09.08
48,07	Afonso Jantarada	2001		SLB	5	Leiria	09.08
42,13	Bruno Melo	2002		JIV-SM	1	Ponta Delgada	25.07
40,83	Rui Serrão	2001		A 20 km	4	Lisboa (U)	25.07

DARDO (800 g)

59,06	Moisés Faria	2002		GDE	1	Ribeira Brava	15.08
58,53	Dinis Rainha	2002		SLB	2	Vagos	05.07
54,06	Mário Pereira	2002		SLB	1	Viseu	23.06
53,99	Diogo Baptista	2001		JV	3	Leiria	09.08
52,07	Gonçalo Guerreiro	2002		CBF	2	Faro	11.07
47,16	Nuno Carmo	2002		CPPEA	2	Lisboa (U)	02.08
46,53	Rafael Barros	2002		CPP	6	Vagos	07.03
46,33	João Oliveira	2002		NDJL	4	Lisboa (AL)	17.06
45,81	Nuno Fonseca	2002		CAGAIA	7	Vagos	07.03
45,60	Pedro Sousa	2001		CAP	1	Lousada	11.01
	(10)						
45,27	Gabriel Novo	2002		ACDI	2	Lousada	27.06
45,19	Guilherme Almeida	2002		ESCMOV	3	Lousada	18.07
45,02	Sérgio Dias	2002		NAVR	1	Vila Pouca Aguiar	24.07

44,76	Rúben Silva	2002		CLUVE	8	Vagos	07.03
44,64	Rafael Costa	2003	S18	JV	6	Leiria	09.08
	(15)						

3.000m marcha

13.03,91	Pedro Dias	2003	S18	COP	1s	Faro	02.08
13.23,35	Diogo Fernandes	2001		AJS	2s	Ribeira Brava	15.08
13.24,82	Tiago Ramos	2003	S18	CATUNES	2s	Faro	02.08
13.53,40	João Pinel	2001		CABB	1	Almada	18.07
14.39,92	Guilherme Rodrigues	2004	S18	SCP	1	Lisboa (U)	01.08
14.58,70	Artur Costa	2002		GDRV	2	Almada	18.07
15.07,58	Guilherme Alves	2003	S18	CATUNES	3s	Faro	02.08
15.19,81	Rodrigo Araújo	2005	S16	AMONT	1	Maia	01.08
15.38,62	João Correia	2005	S16	JIV-SM	2	Ponta Delgada	17.07
16.15,42	Rafael Pereira	2003	S18	CDQ	2s	Faro	23.07
	(10)						
16.19,63	Filipe Fernandes	2005	S16	CDQ	1	Faro	23.07
16.45,10	Gustavo Gomes	2003	S18	CAMG	1	Pombal	01.08
16.50,36	Tomás Carvalho	2004	S18	ADRAP	1	Ribeira Brava	01.08
17.38,79	David Gregório	2005	S16	JV	2	Pombal	01.08
17.38,79	Francisco Lima	2005	S16	CDBBR	3	Pombal	01.08
	(15)						

10.000m Marcha (Pista e Estrada)

54.39	E	Artur Costa		GDRV	9	Porto de Mós	26.01

PENTATLO

(100m - Comprimento - Peso - Altura - 1.000 m)

3323,00	1,5	João Oliveira	2002	NDJL	1	Lisboa (U)	02.08

4 x 400 metros

3.25,35	T. Gonçalves-F. Sanhá-B. Magalhãe -L. Fevereiro	SCP	1	Pombal	16.02
3.29,89	D. Meneses - F. Silva - P. Castro - M. Simões	JV	2	Pombal	16.02
3.31,25	I. Cruz - A. Moreira - H. Cruz - T. Santos	SLB	3	Pombal	16.02
3.38,07	F. Vilhena-T. Palma-P. Fernandes-R. Agostinho	CAMG	4	Pombal	16.02
3.38,22	F. Nóbrega-T. Camacho-J. Gonçalves-E. Pestana	AJS	1	Ribeira Brava	25.01
3.39,03	M. Silva - R. Teixeira - A. Sousa - L. Costa	VTSC	1	Braga	01.02
3.39,85	J. Figueiredo - R. Amaral - S. Henriques - F. Freire	CPTSC	1	Pombal	16.02
3.44,43	L. Reis - M. Almeida - J. Pardal - D. Silva	ARLVG	2	Pombal	16.02
3.46,63	J. Pereira - R. Barros - R. Ornelas - J. Silva	GDE	2	Ribeira Brava	25.01
3.47,90	M. Abreu - G. Ornelas - I. Gama - G. Vieira	ADRAP	3	Ribeira Brava	25.01
	(10)				

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB18 masculinos)

100 metros

10,73	1,4	Sisínio Ambriz	2004		SLB	1	Lisboa (U)	01.08
10,91	1,9	João Magalhães	2003		SLB	2el	Lisboa (U)	01.08
11,16	0,1	Francisco Costa	2003		CCDR	1s	Guimarães	11.07
11,35	1,2	Simão Teixeira	2003		SCP	2s	Lisboa (U)	04.07
11,38	1,5	Bruno Pita	2003		GDE	1	Ribeira Brava	01.08
11,38	1,5	Manuel Vieira	2003		ADRAP	P	Ribeira Brava	01.08
11,39	0	Gabriel Maia	2003		CCDR	4s	Braga	15.07
11,43	1,4	Martim Estanislau	2004		VFC	3	Lisboa (U)	01.08
11,45	0,5	Eduardo Oliveira	2004		JV	1	Pombal	08.07
11,46	0,9	Francisco Silva	2003		JV	1el	Marinha Grande	22.07
		(10)						
11,49	1,2	João Pinto	2005	S16	SLB	3s	Lisboa (U)	04.07
11,50	-0,4	Gonçalo Rodrigues	2004		CRDS	1s	Faro	23.07
11,52	1,9	José Ferreira	2003		SLB	4el	Lisboa (U)	01.08
11,56	1,5	Lourenço Viveiros	2006	S16	CSM	2	Ribeira Brava	01.08
11,58	1,7	Rafael Cilheiro	2003		A 20 km	2s	Lisboa (U)	15.08
		(15)						

200 metros

22,48	-2,5	Sisínio Ambriz	2004		SLB	1	Lisboa (U)	18.07
22,66	pc	Gabriel Maia	2003		CCDR	2	Braga	26.01
22,91	-0,7	João Magalhães	2003		SLB	1	Lisboa (U)	18.07
23,06	0	Daniel Silva	2003		MAC	2	Lousada	18.07
23,16	1,7	Miguel Costa	2005	S16	BFC	1s	Lousada	04.07
23,24	0,8	Francisco Silva	2003		JV	1s	Pombal	12.07
23,32	1,7	Bruno Pita	2003		GDE	5s	Ribeira Brava	12.01
23,53	0,2	Diogo Godinho	2003		CDQ	Ex	Odemira	01.02
23,55	pc	Eduardo Oliveira	2004		JV	1s	Pombal	05.01
		(9)						

300 metros

34,85		Sisínio Ambriz	2004		SLB	1	Jamor (P2)	05.01
35,54		Gabriel Maia	2003		CCDR	1s	Maia	01.08
36,00		Simão Teixeira	2003		SCP	4	Jamor (P2)	05.01
36,14		Daniel Silva	2003		MAC	2s	Maia	01.08
36,25	pc	Francisco Silva	2003		JV	2s	Braga	09.02
36,29		João Magalhães	2003		SLB	1	Jamor (P2)	05.01
36,34		José Ferreira	2003		SLB	Ex	Almada	25.07
36,41		Rodrigo Lima	2003		SCP	Ex	Almada	25.07
37,02		Rúben Bari	2003		SCP	Ex	Almada	25.07
37,04		Manuel Vieira	2003		ADRAP	1s	Ribeira Brava	18.01
		(10)						
37,06		Élvio Silva	2003		SLB	2s	Lisboa (U)	01.07
37,06	pc	Ricardo Martins	2004		RDA	4s	Braga	09.02
37,15		Guilherme Faias	2003		AACC	3s	Almada	25.07
37,66	pc	Ricardo Teixeira	2003		VTSC	1s	Braga	09.02
37,68		André Franco	2004		AACC	1s	Almada	25.01
		(15)						

400 metros

51,23		David Garcia	2003		SCP	3s	Lisboa (U)	18.07
51,82		José Ferreira	2003		SLB	2s	Lisboa (U)	18.07
51,85		Manuel Vieira	2003		ADRAP	1s	Ribeira Brava	15.08
52,36	pc	Gabriel Maia	2003		CCDR	1s	Pombal	15.02
52,51	pc	Rodrigo Caetano	2003		ESCMOV	3s	Pombal	15.02
53,01	pc	Fred Constantino	2003		CLAC	1s	Pombal	26.01
53,03	pc	Francisco Silva	2003		JV	6s	Pombal	04.01
53,19		Ricardo Martins (8)	2004		RDA	2s	Vagos	18.01

800 metros

1.54,11	pc	David Garcia	2003		SCP	1s	Pombal	16.02
1.55,68		Rodrigo Lima	2003		SCP	2s	Lisboa (U)	04.07
1.57,48		Francisco Silva	2004		EAROS	2s	Braga	15.07
1.58,39		João Pereira	2003		SCP	2	Jamor (P2)	19.01
1.58,92		João Pedro Santos	2004		CAOB-A	2	Maia	01.08
1.58,97		Alexandre Lucas	2005	S16	IND-C	1	Pombal	01.08
1.59,36		Fred Constantino	2003		CLAC	3	Lisboa (U)	01.08
2.00,11	pc	Bruno Pinheiro	2003		COP	5s	Pombal	01.02
2.00,29		Pedro Monteiro	2004		GDE	1	Ribeira Brava	25.01
2.00,43	pc	João Empadinhas (10)	2003		GDD	6s	Pombal	01.02
2.00,46		Tiago Clamote	2003		GDR	2	Viseu	22.07
2.01,58		Edson Carvalho	2003		ADNO	5	Lisboa (U)	01.08
2.01,71		Guilherme Faias	2003		AACC	1s	Almada	19.01
2.02,00	pc	Guilherme Pacheco	2003		AABV	3s	Braga	09.02
2.02,04		Francisco Apolinário (15)	2003		A 20 Km	6	Lisboa (U)	01.08

1.000 metros

2.30,34		David Garcia	2003		SCP	5	Jamor (P2)	05.01
2.34,76		João Serrano	2004		GDC	1s	Almada	07.03
2.34,88		Guilherme Faias	2003		AACC	2s	Almada	07.03
2.34,92		Leandro Monteiro	2003		GDC	3s	Almada	07.03
2.34,80		Alexandre Lucas	2005	S16	IND-C	Ex	Lousada	25.07
2.35,17		João Pereira	2003		SCP	7	Jamor (P2)	05.01
2.39,58		Tiago Clamote	2006	S16	GDR	1	Viseu	07.03
2.40,00		André Graça	2003		GRECAS	1	Vagos	04.03
2.40,11		Rodrigo Lima	2003		SCP	1	Jamor (P2)	05.01
2.42,44		Edson Carvalho (10)	2003		ADNO	1	Jamor (P2)	05.01
2.42,49		Miguel Massuça	2004		SCP	1s	Jamor (P2)	05.01
2.43,42		Miguel Aguiar	2005	S16	ADNO	1s	Lisboa (U)	01.07
2.44,10		Rodrigo Ganância	2003		CPPEA	4s	Almada	07.03
2.44,20		Daniel Salvadinho	2004		GDIB	1s	Almada	07.03
2.44,47		Duarte Grilo (15)	2003		SCP	1s	Lisboa (U)	01.07

1.500 metros

4.01,76		Francisco Silva	2004		EAROS	5s	Jamor (P2)	05.09
4.04,61	pc	David Garcia	2003		SCP	2s	Braga	08.02

4.04,63	pc	Rodrigo Lima	2003	SCP	3s	Braga	08.02
4.08,01		Tiago Silva	2004	GAC-L	1	Pombal	01.08
4.08,11	pc	João Pereira	2003	SCP	4s	Pombal	15.02
4.08,18	pc	Francisco Graça	2003	ASCV	4s	Braga	08.02
4.09,76		Leandro Monteiro	2003	GDC	1	Almada	12.01
4.11,07		Pedro Monteiro	2004	GDE	1s	Ribeira Brava	15.08
4.11,41		Tiago Clamote	2003	GDR	1	Maia	01.08
4.11,44	pc	João Pedro Santos	2003	CAOB-A	1s	Braga	08.02
		(10)					
4.11,80		Rúben Pires	2003	UDV	1s	Lousada	11.07
4.15,70	pc	Tomás Bartolomeu	2004	CAOB-A	2s	Braga	08.02
4.15,95	pc	Duarte Santos	2003	SCP	2	Madrid - ESP	22.02
4.16,42		Miguel Massuça	2004	SCP	1s	Lisboa (U)	18.07
4.16,60	pc	Júlio Couceiro	2003	CBA-S	2s	Pombal	26.01
		(15)					

3.000 metros

8.32,67	pc	Rúben Pires	2003	UDV	5s	Braga	26.01
8.48,10	pc	Rodrigo Lima	2003	SCP	9t	Pombal	16.02
8.54,65	pc	Duarte Santos	2003	SCP	10	Pombal	16.02
8.55,96	pc	João Pedro Santos	2004	CAOB-A	3	Braga	09.02
8.58,50	pc	Francisco Graça	2003	ASCV	4	Braga	09.02
9.04,49		Leandro Monteiro	2003	GDC	4	Almada	19.01
9.05,93	pc	Tomás Cerveira	2004	CNRM	5	Braga	09.02
9.06,39		Rodrigo Freitas	2004	SLB	1	Lisboa (U)	01.08
9.08,47	pc	Diogo Ávila	2004	CIAIA	15	Pombal	16.02
9.09,95		Pedro Monteiro	2004	GDE	4	Funchal	19.07
		(10)					
9.09,96	pc	Christian Dias	2004	ADRAP	6	Braga	09.02
9.12,38	pc	Lourenço Rodrigues	2004	JIV-SM	18	Pombal	16.02
9.16,14		Tiago Silva	2004	GAC-L	1	Pombal	08.07
9.16,89	pc	Júlio Couceiro	2003	CBA-S	11	Braga	09.02
9.19,12		David Ribeiro	2004	NSL	5	Torres Vedras	29.02
		(15)					

2.000m Obstáculos (0,84)

6.01,40		Pedro Monteiro	2004	GDE	1	Ribeira Brava	22.02

2.000m Obstáculos sem vala (0,84)

6.01,40		Pedro Monteiro	2004	GDE	1	Ribeira Brava	01.08
6.05,81		Lourrenço Rodrigues	2004	JIV-SM	1	Ponta Delgada	01.08
6.11,71		Francisco Graça	2003	ASCV	1	Pombal	01.08
6.21,35		Jorge Silva	2003	LSC	1	Maia	01.08
6.32,06		Romeu Estima	2004	RDA	2	Maia	01.08
6.33,08		Eduardo Estima	2004	RDA	3	Maia	01.08
6.33,20		João Santos	2004	CATUNES	1	Faro	01.08
6.33,56		Gonçalo Rompante	2003	CAP	4	Maia	01.08
6.37,52		Duarte Rodrigues	2004	ACB-L	2	Pombal	01.08
6.44,86		João Santos	2004	CATUNES	1	Faro	18.07
		(10)					

110m Barreiras (0,91)

14,09	-1,2	Sisínio Ambriz	2004		SLB	1s	Lisboa (U)	04.07
14,23	1,7	Francisco Costa	2003		CCDR	1el	Maia	01.08
14,50	0,1	Diogo Barrigana	2003		SLB	2s	Lisboa (U2)	24.06
14,55	0,5	Francisco Marques	2003		SCP	1	Lisboa (U)	01.08
15,02	0,5	Carlos Fernandes	2003		SCP	2	Lisboa (U)	01.08
15,41	0,5	Rúben Bari	2003		SCP	3	Lisboa (U)	01.08
15,58	1,3	João Francisco	2003		GRE-AA	1el	Pombal	01.08
15,71	0	Daniel Couto	2003		SCP	4el	Lisboa (U)	01.08
16,10	1,7	Gonçalo Cunha	2003		LSC	2el	Maia	01.08
16,16	-0,1	Gabriel Simões	2003		AMONT	2	Guimarães	12.07
		(10)						
16,21	-2,2	Samuel Viana	2003		CAOV	1	Viana do Castelo	18.01
16,23	1,3	Fernando Vicente	2004		GRE-AA	2el	Pombal	01.08
16,28	-0,7	João Zamith	2004		LAVRA	2	Lousada	11.07
16,29	1,7	Tiago Pereira	2005	S16	CCDR	3el	Maia	01.08
16,38	-0,7	André Frranco	2004		AACC	1s	Almada	25.07
		(15)						

300m Barreiras (0,84)

38,31		Sisínio Ambriz	2004		SLB	1s	Lisboa (U)	04.07
38,40		Diogo Barrigana	2003		SLB	2s	Lisboa (U)	04.07
39,79		Élvio Silva	2003		SLB	1s	Lisboa (U)	01.08
39,94		Rúben Bari	2004		SCP	2s	Lisboa (U)	01.08
40,44		Gabriel Simões	2003		AMONT	1s	Maia	01.08
41,04		Tiago Camacho	2003		AJS	1s	Ribeira Brava	01.08
41,33		João Francisco	2003		GRE-AA	1s	Pombal	01.08
41,65		Pedro Rodrigues	2003		CCDR	2s	Maia	01.08
41,71		Gonçalo Cunha	2003		LSC	1s	Lousada	05.07
41,77		José Ferreira	2003		SLB	1s	Lisboa (U)	04.07
		(10)						
41,78		André Franco	2004		AACC	Ex	Lisboa (U)	04.07
42,18		Guilherme Ribeiro	2004		SLB	2s	Lisboa (U)	04.07
42,31		Martim Costa	2003		AAACRO	1s	Marinha Grande	22.07
42,31		Rafael Carvalho	2003		CTMVPA	1	Vila Pouca Aguiar	24.07
42,63		João Martins	2004		BFC	2s	Lousada	25.07
		(15)						

400m Barreiras (0,84)

57,96	0,91	Francisco Marques	2003		SCP	4s	Lisboa (U)	15.08
58,20	0,91	André Graça	2003		GRECAS	1s	Vagos	15.08
58,56	0,91	João Francisco	2003		GRE-AA	1s	Vagos	15.08
60,31	0,91	Gonçalo Cunha	2003		LSC	2s	Lousada	22.07
60,68	0,91	Tiago Camacho	2003		AJS	1s	Ribeira Brava	02.08
60,92	0,91	Pedro Rodrigues	2003		CCDR	4 s	Maia	02.08
62,42	0,91	Lourenço Rodrigues	2004		JIV-SM	1	Ponta Delgada	17.07
		(7)						

ALTURA

1,96		Rodrigo Caetano	2003		ESCMOV	1	Lousada	11.07
1,94		Manuel Vieira	2003		ADRAP	1	Ribeira Brava	15.08
1,92	pc	Sísinio Ambriz	2004		SLB	H	Madrid - ESP	25.01

1,92		Álvaro Terroso	2003		CAOV	1	Arcos Valdevez	18.07
1,91		Guilherme Pais	2004		GCAD	1	Lisboa (U)	01.08
1,91		Gonçalo Cardoso	2003		AACC	2	Lisboa (U)	01.08
1,90		Rafael Jesus	2004		LAVRA	2	Lousada	11.07
1,85	pc	Tiago Gama	2004		AAACRO	4	Pombal	02.02
1,85		Pedro Pires	2003		AFIS	5	Braga	09.02
1,85	pc	Yoelvis Companioni - CUB (!0)	2004		JV	7	Braga	09.02
1,85		Tiago Pereira	2005	S16	CCDR	3	Maia	01.08
1,80	pc	Fábio Prior	2004		SLB	9	Pombal	16.02
1,80	pc	André Petriv	2003		JV	T	Alpiarça	29.02
1,80		Guilherme Enes	2004		PLF	1	Guimarães	11.07
1,80		André Vilelas (15)	2005	S16	CORK	T	Évora	08.03

VARA

4,20		Diogo Martins	2003		AJS	2	Ribeira Brava	18.08
4,18		Guilherme Pereira	2003		JV	3	Lisboa (U)	15.08
4,00	pc	Afonso Santos	2003		UFCIT	3	Pombal	25.01
3,75	pc	Manuel Vieira	2003		ADRAP	3	Braga	08.02
3,75		Tiago Oliveira	2004		SLB	1	Lisboa (U)	02.08
3,65	pc	Vicente Gonçalves	2003		ESCMOV	4	Braga	08.02
3,60	pc	Afonso Almeida	2004		SCP	1	Jamor (CAR)	19.01
3,60	pc	Haivan Almeida - ANG	2003		EBMDS	9	Pombal	15.02
3,50	pc	Leandro Matos	2003		CPA-S	H	Pombal	15.05
3,45		Rodrigo Alcobia (10)	2005	S16	SLB	1	Lisboa (U)	01.07
3,30	pc	Tomás Filipe	2003		SLB	6	Braga	08.02
3,30	pc	David Graça - STP	2003		EBMDS	8	Braga	08.02
3,30	pc	Flávio Fernandes	2003		AJS	9	Braga	08.02
3,20	pc	Sísinio Ambriz	2004		SLB	H	Pombal	12.01
3,20	pc	Miguel Batista	2004		SLB	3	Jamor (CAR)	19.01
3,20	pc	Hélio Tavares - CPV	2004		CPA-S	10	Pombal	01.02
3,20	pc	Afonso Marques (17)	2004		AAACRO	7	Pombal	02.02

COMPRIMENTO

7,46	2	Sísinio Ambriz	2004		SLB	1	Lisboa (U)	02.08
6,89	pc	Simão Alexandre	2003		AEAC	3	Pombal	15.02
6,81	1,9	Eduardo Oliveira	2004		JV	1	Pombal	01.08
6,69	pc	Pedro Pires	2003		AFIS	7	Pombal	01.02
6,63	pc	Francisco Costa	2003		CCDR	T	Alpiarça	29.92
6,53	0,7	Marcus Vinicius - BRA	2004		SCP	1	Lisboa (U)	01.08
6,52	-0,4	Manuel Vieira	2003		ADRAP	P	Ribeira Brava	01.08
6,49	1,3	Fernando Vicente	2004		GRE-AA	2	Pombal	01.08
6,48	0	Rodrigo Caetano	2003		ESCMOV	1	Lousada	11.07
6,48	0	João Pinto (10)	2005	S16	SLB	1	Lisboa (U)	04.07
6,44	-0,9	Xavier Outeiro	2003		ESCMOV	T	Póvoa de Varzim	05.01
6,44	pc	João Raro	2004		SCP	6	Braga	08.02
6,41	1,9	José Tavares	2003		SLB	2	Lisboa (U)	04.07
6,40	pc	Francisco Castro	2003		AGV	7	Braga	08.02
6,39	2	Henrique Alípio (15)	2003		JV	5	Marinha Grande	05.07

TRIPLO SALTO

14,43	pc	Sisínio Ambriz	2004		SLB	1	Pombal	16.02
14,10	pc	Simão Alexandre	2003		AEAC	2	Pombal	16.02
13,95	0,5	Rafael Jesus	2004		LAVRA	1	Maia	01.08
13,89	1,2	Marcus Vinicius - BRA	2004		SCP	1	Lisboa (U)	01.08
13,76	pc	Xavier Outeiro	2003		ESCMOV	2	Braga	09.02
13,59	pc	Élvio Almeida	2003		GDC	5	Pombal	16.02
13,58	pc	Eduardo Oliveira	2004		JV	3	Braga	09.02
13,39	pc	José Tavares	2003		SLB	8	Pombal	16.02
13,36	2	Bernardo Cunha	2005	S16	GDP-L	1	Pombal	01.08
13,31	pc	Diogo Prudêncio	2003		SLB	12	Pombal	16.02
		(10)						
13,18	pc	Gustavo Costa	2003		AFIS	Ex	Braga	09.02
13,01	pc	Álvaro Terroso	2003		CAOV	6	Braga	01.02
12,90	0,5	Luiz Silva - BRA	2003		AEAC	3	Lisboa (U)	01.08
12,78	pc	Fábio Prior	2004		SLB	1	Jamor (CAR)	19.01
12,74	pc	Martim Gonçalves	2003		SCP	6	Braga	09.02
		(15)						

PESO (5 kg)

15,57		David Pereira	2003		CAMG	1	Pombal	08.07
14,64	pc	Tiago Nunes	2003		ADREP	2	Braga	08.02
14,56		Bernardo Soares	2003		SUOVAIS	2	Pombal	01.08
14,41		Márcio Viveiros	2003		ADRAP	1	Funchal	01.08
13,73		Frederico Pina	2004		EBMDS	1	Lisboa (U)	01.08
13,58		Rui Batista	2003		CESJP	2	Maia	01.08
13,28		Tiago Martins	2005	S16	CSM	3	Maia	01.08
12,92		Bruno Faria	2003		AJS	1	Funchal	18.07
12,83		Guilherme Pereira	2003		JV	2	Leiria	20.06
12,81		Guilherme Enes	2004		PLF	1	Guimarães	12.07
		(10)						
12,74		Vinicius Santos	2004		PLF	1	Braga	27.06
12,60	pc	Rui Pinto	2003		CAT-P	5	Braga	08.02
12,50		Leonardo Silva	2004		MKED	2	Lisboa (U)	01.08
12,49		Valdemar Dantas	2005	S16	ADCL	4	Maia	01.08
12,34		Tomás Gameiro	2005	S16	GAF	1	Abrantes	05.07
		(15)						

DISCO (1,5 kg)

45,89		Tiago Nunes	2003		ADREP	1	Maia	01.08
39,75		Diogo Gonçalves	2004		CDP	1	Porto	08.07
39,56		Eduardo Neves	2005	S16	NDJL	1	Lisboa (U)	01.08
39,24		Bruno Faria	2003		AJS	1	Funchal	01.08
37,80		Rafael Pereira	2003		JDAL	1	Abrantes	04.07
37,26		Francisco Pereira	2003		GDE	2	Funchal	01.08
37,19		David Pereira	2003		CAMG	1	Marinha Grande	04.07
36,89		Vítor Moreira	2005	S16	LAVRA	3	Maia	01.08
36,86		Francisco Calhau	2005	S16	JV	2	Marinha Grande	04.07
36,51		Márcio Viveiros	2003		ADRAP	4	Vagos	08.03
		(10)						
35,67		Guilherme Enes	2004		PLF	2	Porto	08.07
34,38		João Meira	2004		LAVRA	4	Maia	01.08
34,15		Vítor Lima	2003		LAVRA	3	Porto	08.07

33,44	Manuel Janeiro	2004		JIV-SM	1	Ponta Delgada	17.07
33,02	Tiago Monteiro	2005	S16	NDJL	7	Vagos	08.03
	(15)						

MARTELO (5 kg)

59,80	Bruno Faria	2003		AJS	1	Funchal	11.07
56,66	Francisco Pereira	2003		GDE	2	Funchal	18.07
48,40	Francisco Calhau	2005	S16	JV	1	Marinha Grande	01.07
45,15	Diogo Gomes	2005	S16	CSGAIA	1	Porto	01.08
45,10	Diogo Gonçalves	2004		CDP	1	Porto	08.02
43,81	Rodrigo Rocha	2003		CAT	1	Angra Heroismo	01.08
43,17	Miguel Rus - ROM	2005	S16	QFC	1	Lisboa (U)	01.08
42,11	Manuel Janeiro	2004		JIV-SM	1	Ponta Delgada	15.08
40,23	Daniel Raposo	2003		GDP-L	2	Pombal	01.08
39,95	Pedro Lopes	2003		AACC	Ex	Lisboa (U)	04.07
	(10)						
39,04	Rodrigo Gonçalves	2003		SCP	Ex	Leiria	22.02
38,64	Rafael Pereira	2003		JDAL	Ex	Almada	16.02
38,16	Diogo Tejo	2005	S16	JIV-SM	2	Ponta Delgada	25.07
37,81	Diogo Catrola	2004		A 20 Km	1	Lisboa (U)	01.08
36,56	Rodrigo Marto	2003		GDP-L	2	Pombal	12.07
	(15)						

DARDO (700 g)

55,22	Rúben Abreu	2003		GDE	1	Ribeira Brava	22.02
53,22	João Fernandes	2005	S16	NLUZES	1	Lisboa (U)	01.08
51,05	Leonardo Silva	2004		MKED	1	Almada	16.02
48,34	Tomás Alves	2004		JIV-SM	3	Vagos	08.03
48,33	Miguel Costa	2005	S16	SLB	2	Lisboa (U)	01.08
48,14	Francisco Gomes	2003		SLB	2	Almada	16.02
45,00	Leandro Matos	2003		CPA-S	1	Abrantes	05.07
43,62	Valdemar Dantas	2005	S16	ADCL	6	Vagos	08.03
43,18	Rafael Costa	2003		JV	1	Leiria	02.07
43,03	Eduardo Fernandes	2004		AAACRO	1	Marinha Grande	05.07
	(10)						
42,92	Vinicius Santos	2004		PLF	1	Braga	15.07
40,57	Rúben Santos	2005	S16	JV	2	Marinha Grande	15.07
40,55	Francisco Pereira	2003		GDE	1	Funchal	11.07
39,78	Rodrigo Alcobia	2005	S16	SLB	2	Lisboa (U)	04.07
39,16	Miguel Abreu	2003		ADRAP	2	Ribeira Brava	01.02
	(15)						

PENTATLO

(100m - Comprimento - Peso - Altura - 1.000 m)

3309,00 0,6	Manuel Vieira	2003		ADRAP	1	Ribeira Brava	01.08

3.000m Marcha

13.03,91	Pedro Dias	2003		COP	1	Faro	02.08
13.24,82	Tiago Ramos	2003		CATUNES	2	Faro	02.08
14.39,92	Guilherme Rodrigues	2004		SCP	1	Lisboa (U)	01.08
15.07,58	Guilherme Alves	2003		CATUNES	3	Faro	02.08
15.19,81	Rodrigo Araújo	2005	S16	AMONT	1	Maia	01.08

15.38,62	João Correia	2005	S16	JIV-SM	2	Ponta Delgada	17.07
16.15,42	Rafael Pereira	2003		CDQ	2	Faro	23.07
16.19,63	Filipe Fernandes	2005	S16	CDQ	1	Faro	23.07
16.45,10	Gustavo Gomes	2003		CAMG	1	Pombal	01.08
16.50,36	Tomás Carvalho (10)	2004		ADRAP	1	Ribeira Brava	01.08

5.000m Marcha

21.41,35	pc	Pedro Dias	2003		COP	1	Pombal	15.02
21.43,91	pc	Filipe Loureiro	2003		CFOD	2	Braga	19.01
22.03,40		Tiago Ramos	2003		CATUNES	2	Quarteira	18.01
24.34,85	pc	Guilherme Rodrigues	2004		SCP	5	Pombal	15.02
26.02,91	pc	Gustavo Gomes	2003		CAMG	5	Braga	08.02
26.05,31	pc	Guilherme Alves	2003		CATUNES	6	Braga	08.02
27.13,45		Tomás Carvalho	2004		ADRAP	3	Ribeira Brava	18.01
29.28,07		David Gregório	2005	S16	JV	1	Marinha Grande	05.07

5 Km marcha Estrada

21.36	E	Filipe Loureiro	2003		CFOD	1	Oliveira do Douro	01.03
22.26	E	Pedro Dias	2003		COP	1	Pechão	11.01
22.37	E	Tiago Ramos	2003		CATUNES	2	Pechão	11.01
23.56	E	Guilherme Rodrigues			SCP	1	Leiria	05.01
25.28	E	Gustavo Gomes			CAMG	2	Leiria	05.01
26.48	E	Guilherme Alves	2003		CATUNES	3	Pechão	11.01
29.10	E	Maurício Silva			CAPF	2	Porto de Mós	26.01

10 Km marcha (Pista e Estrada)

45.19	E	Filipe Loureiro	2003		CFOD	1	Porto de Mós	26.01
46.29	E	Tiago Ramos	2003		CATUNES	3	Porto de Mós	26.01
46.42	E	Pedro Dias	2003		COP	2	Porto de Mós	26.01
50.27	E	Guilherme Rodrigues			SCP	4	Porto de Mós	26.01

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB16 masculinos)

80 metros

9,42	1,6	Telmo Piado	2005		GDPAV	T	Évora	08.03
9,53	1,9	Lourenço Viveiros	2005		AJS	1	Ribeira Brava	18.07
9,79	1,3	Joseph Terry - GBR	2005		BFC	1	Maia	22.02
9,88	1	Rafael Patuleia	2005		VFC	1	Almada	02.02
9,88	1,3	Afonso Gonçalves	2005		CAP	2	Maia	22.02
9,94	-0,2	Pedro Ribeiro	2005		CTMVPA	1	Vila Pouca Aguiar	24.07

250 metros

30,77	pc	Miguel Costa	2005		BFC	Ex	Pombal	23.02
31,05	pc	Hugo Tavares	2005		ACDRA	2s	Pombal	23.02
31,84		Mauel Silva - BRA	2005		GRECAS	1	Vagos	25.01
32,34	pc	Alexandre Babych	2005		AAACRO	3s	Pombal	23.02
32,41		Artur Martins	2005		ADRAP	1	Ribeira Brava	07.03
32,59	pc	Miguel Marques	2005		CAMG	4s	Pombal	23.02
32,69		Gustavo Ribeiro	2005		CSJSC	1s	Lourosa	08.02
33,01	pc	João Ferra	2005		GS	Ex	Pombal	23.02
33,27	pc	Diogo Nogueira	2005		ACDRA	5	Pombal	23.02

800 metros

1.58,97		Alexandre Lucas	2005		IND-C	1	Pombal	01.08
2.04,73		João Brito	2005		COP	1	Faro	23.07
2.04,91		Miguel Aguiar	2005		ADNO	1	Torres Vedras	29.02
2.08,10		Duarte Monteiro	2005		LSC	1s	Lousada	04.07
2.08,35		Tiago Gonçalves	2005		CATUNES	2s	Faro	23.07
2.08,94		Aron Gamito	2005		GDPCD	1	Almada	07.03
2.09,06		Afonso Alcaso	2005		GDC	2	Almada	07.03
2.09,78		Tomás Casimiro	2005		ACDRA	1s	Marinha Grande	01.07
2.10,10		André Sousa	2005		ADNO	2	Torres Vedras	29.02
2.10,21		João Penacho	2005		EBMDS	7	Jamor (P2)	19.01

1.000 metros

2.34,80		Alexandre Lucas	2005		IND-C	Ex	Lousada	25.07
2.43,42		Miguel Aguiar	2005		ADNO	1s	Lisboa (U)	01.07
2.45,36		André Barbosa	2005		LSC	1s	Lousada	25.07
2.46,99		Duarte Monteiro	2005		LSC	2s	Lousada	25.07
2.49,87		Santiago Agatão	2006		ADNO	2s	Lisboa (U)	01.07
2.51,64		Ricardo Vieira	2006		AEDMII	1s	Braga	21.02
2.51,94		Guilherme Miguens	2005		GDPAV	T	Évora	08.03
2.52,51		Aron Gamito	2005		GDPCD	1	Almada	19.01
2.53,06		Pedro Lemos	2007	S14	GDR	1	Viseu	04.01
2.53,09		Daniel Carrasco	2006		EBRIB	1	Guimarães	06.03

1.500 metros

4.19,98		André Barbosa	2005		LSC	1s	Lousada	05.07
4.20,57		Alexandre Lucas	2005		IND-C	Ex	Lousada	05.07
4.21,33		Miguel Aguiar	2005		ADNO	1s	Lisboa (U2)	24.06

4.24,32		Santiago Agatão	2006	ADNO	2s	Lisboa (U2)	24.06
4.27,49		João Brito	2005	COP	1	Lagoa	08.08
4.29,29		Duarte Monteiro	2005	LSC	2	Lousada	05.07
4.29,33		Rodrigo Martins	2005	CBA-S	1s	Abrantes	04.07
4.32,83	pc	Tomás Casimiro	2005	ACDRA	2	Pombal	23.02
4.34,16	pc	André Ferreira	2005	GS	Ex	Pombal	23.02
4.34,33		Ricardo Vieira	2006	LFC-F	Ex	Viana do Castelo	22.02

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

4.42,92		José Fernandes	2005	AMONT	Ex	Maia	22.02
4.44,75		Tiago Ferreira	2006	MAC	2	Maia	22.02

100m Barreiras (0,84)

14,20	-0,9	Eduardo Neves	2005	NDJL	1	Almada	11.07
15,19	-0,7	Bernardo Raimundo	2005	JIV-SM	1	Ponta Delgada	10.07
15,35	0,1	Rafael Santos	2005	ACRDE	Ex	Lousada	25.07
15,36	0,3	Francisco Palmeira	2005	AJS	1	Ribeira Brava	19.07
15,68	0	Alexandre Vieira	2005	LAVRA	1s	Lousada	25.07
15,91	-1,1	Francisco Palmeira			1	Ribeira Brava	05.07

250m Barreiras (0,76)

35,03		Tiago Monteiro	2005	NDJL	1s	Almada	07.03
36,24		Daniel Pinto	2005	IND-ST	1s	Almada	07.03
36,66		Gustavo Faias	2005	AACC	2s	Almada	07.03
37,07		Tomás Matos	2005	VFC	1s	Almada	07.03
37,11		Simão Cacheira	2005	CFOD	1	Maia	22.02
37,45		Francisco Palmeira	2005	AJS	1	Ribeira Brava	15.02
37,56		Martim Palma	2006	AAPL	2s	Almada	07.03
38,02		Rodrigo Martins	2005	AAPL	2s	Almada	07.03
38,48		André Campos	2005	CFOD	2	Maia	22.02
38,88		Rafael Mocho	2005	NDJL	3s	Almada	07.03

ALTURA

1,85		Tiago Pereira	2005	CCDR	3	Maia	01.08
1,80		André Vilelas	2005	CORK	T	Évora	08.03
1,75	pc	Bernardo Cunha	2005	GDP-L	2	Pombal	18.01
1,75	pc	Tiago Gomes	2005	ACB-L	3	Pombal	18.01
1,70		Tiago Alves	2005	CDCNAV	3	Lousada	04.07
1,67		Ricardo Silva	2005	AFIS	2	Vagoos	05.07
1,65	pc	Embaló Júnior	2006	SLB	5	Jamor (CAR)	18.01
1,65	pc	Rodrigo Alcobia	2005	SLB	6	Jamor (CAR)	18.01
1,65		Alexandre Vieira	2005	LAVRA	1	Maia	22.02
1,64		Pedro Correia	2005	AFIS	3	Vagoos	05.07

VARA

3,45		Rodrigo Alcobia	2005	SLB	1	Lisboa (U)	01.07
3,10		Tiago Monteiro	2005	NDJL	1	Almada	18.01
3,10	pc	Denis Hrabar	2007	JV	1	Pombal	23.02
2,60		João Apolinário	2006	A 20 Km	2	Abrantes	04.07
2,45	pc	Alexandre Babych	2005	AAACRO	2	Pombal	23.02
2,40		Alexandre Vieira	2005	LAVRA	1	Lousada	11.07

2,30	pc	Luca Cruz	2006	JV	3	Pombal	23.02
2,30		Tiago Alves	2005	CDCNAV	2	Lousada	11.07
2,15	pc	Pedro Nunes	2007	AAACRO	2	Pombal	23.02

COMPRIMENTO

6,48	0	João Pinto	2005	SLB	1	Lisboa (U)	04.07
6,20	1,7	Bernardo Cunha	2005	GDP-L	2	Marinha Grande	05.07
6,17	2	Telmo Piado	2005	GDPAV	1	Vendas Novas	16.02
6,01	0	Tiago Pereira	2005	CCDR	1	Braga	27.06
5,93	0,9	João Martins	2005	JV	3	Marinha Grande	05.07
5,79	0	José Passo	2005	LAVRA	2	Lousada	05.07
5,73	1	André Vilelas	2005	CORK	T	Vendas Novas	05.01
5,71	0,5	Hugo Duro	2005	HCF	T	Vila Real	11.01
5,69	0,7	Tiago Martins	2005	CSM	1	Ribeira Brava	15.02
5,66	1,8	Bernardo Raimundo	2005	JIV-SM	2	Angra Heroismo	11.01

QUADRUPLO SALTO

16,28	pc	Bernardo Cunha	2005	GDP-L	1	Pombal	23.02
15,60	pc	Miguel Marques	2005	CAMG	2	Pombal	23.02
15,30	0	José Passo	2005	LAVRA	1	Lousada	25.07
14,91	0	Vasco Reis	2005	CJSA	Ex	Lousada	25.07
14,86	-2,6	Tomás Silva	2005	GCAD	1	Castelo Branco	18.07
14,79	-1	Gonçalo Pereirra	2005	CAOV	Ex	Lousada	25.07
14,74	-1,4	Omar Jesus	2005	AJS	1	Ribeira Brava	22.02
14,68	pc	João Martins	2005	JV	4	Pombal	23.02
14,58	0	Tiago Alves	2005	CDCNAV	4	Lousada	25.07
14,26	pc	Miguel Oliveira	2005	AEAC	1	Alpiarça	23.02

PESO (4 kg)

15,40		Valdemar Dantas	2005	ADCL	1	Lovelhe	29.07
14,40		Tiago Martins	2005	CSM	T	Funchal	04.01
13,49		Márcio Santos	2005	CESJP	T	Vila Real	11.01
13,15		Tomás Gameiro	2005	GAF	1	Leiria	09.08
13,10		Eduardo Neves	2005	NDJL	1	Almada	02.02
12,51	pc	André Vilelas	2005	CORK	T	Alpiarça	29.02
12,47	pc	Bernardo Cunha	2005	GDP-L	T	Alpiarça	29.02
12,45	pc	Miguel Costa	2005	BFC	Ex	Braga	19.01
12,37		Rafael Santos	2005	ACRDE	2	Leiria	09.08
12,16		Tiago Monteiro	2005	NDJL	Ex	Castro Verde	22.02

DISCO (1 kg)

50,60		Eduardo Neves	2005	NDJL	1	Lisboa (AL)	01.07
44,54		Francisco Calhau	2005	JV	2	Leiria	09.08
43,82		Rúben Santos	2005	JV	3	Leiria	09.08
41,25		José Silva	2005	AJJ	4	Leiria	09.08
39,42		Tiago Martins	2005	CSM	1	Funchal	04.07
39,10		Tiago Monteiro	2005	NDJL	2	Almada	07.03
37,48		Rafael Santos	2005	ACRDE	5	Leiria	09.08
36,89	1,5Kg	Vítor Moreira	2005	LAVRA	3	Maia	01.08
34,88		Nuno Oliveira	2005	CCSJM	1	Vagos	25.01
33,63		Diogo Gomes	2005	CSGAIA	1	Porto	08.07

MARTELO (4 kg)

52,40	Francisco Calhau	2005	JV	1	Leiria	09.08
48,28	Diogo Gomes	2005	CSGAIA	2	Leiria	09.08
48,01	Miguel Rus - ROM	2005	QFC	3	Leiria	09.08
37,82	Rúben Santos	2005	JV	4	Leiria	09.08
30,10	Miguel Costa	2005	BFC	2	Porto	22.02
29,88	Francisco Pereira	2006	CFOD	3	Porto	22.02
25,94	Rodrigo Silva	2005	CDBBR	3	Marinha Grande	19.01
25,90	Hugo Pacheco	2005	GDIB	1	Almada	02.02
25,76	Márcio Santos	2005	CESJP	1	Vila Pouca Aguiar	07.03
25,33	Gabriel Sanches	2006	ESCMOV	2	Porto	01.02

MARTELO (5 kg)

41,96	Francisco Calhau	2005	JV	3	Vagos	08.03
39,91	Diogo Gomes	2005	CSGAIA	4	Vagos	08.03
38,16	Diogo Tejo	2005	JIV-SM	2	Ponta Delgada	25.07
33,90	Rodrigo Rocha	2005	EBMDS	2	Jamor (P2)	05.01

DARDO (600 g)

63,31	João Fernandes	2005	NLUZES	1	Leiria	09.08
50,64	Miguel Costa	2005	SLB	2	Leiria	09.08
43,40	Valdemar Dantas	2005	ADCL	1	Lovelhe	08.02
41,77	Guilherme Velez	2005	AJJ	5	Leiria	09.08
39,17	José Silva	2005	AJJ	Extra	Castelo Branco	25.07
38,96	Rodrigo Alcobia	2005	SLB	3	Lisboa (U)	18.07
38,67	Alexandre Vieira	2005	LAVRA	1	Porto	22.02
38,42	Lucas Faria	2005	GDE	1	Funchal	05.07
37,91	Guilherme Guerreiro	2006	CDQ	1	Lagoa	07.08
36,94	João Santos	2005	JV	6	Leiria	09.08

DARDO (700 g)

51,81	João Fernandes	2005	NLUZES	1	Vagos	08.03
44,26	Miguel Costa	2005	SLB	5	Vagos	08.03
43,62	Valdemar Dantas	2005	ADCL	6	Vagos	08.03
40,57	Rúben Santos	2005	JV	2	Marinha Grande	18.07
39,78	Rodrigo Alcobia	2005	SLB	2	Lisboa (AL)	04.07
35,26	Rafael Santos	2005	ACRDE	Ex	Lousada	28.06
31,68	Diogo Vitorino	2005	CPA-S	3	Fátima	22.02

3.000m marcha

15.19,81	Rodrigo Araújo	2005	AMONT	1	Maia	01.08
15.38,62	João Correia	2005	JIV-SM	2 t	Ponta Delgada	17.07
16.10,63	Filipe Fernandes	2005	CDQ	1 t	Faro	23.07
17.38,79	David Gregório	2005	JV	2 t	Pombal	01.08
17.38,79	Francisco Lima	2005	CDBBR	3 t	Pombal	01.08
17.40,30	Diogo Santos	2005	ACDC	3 t	Almada	18.01
19.44,30	Daniel Cebotari	2006	AAPL	4 t	Almada	18.01

4.000m Marcha

22.56,88	Rodrigo Araújo	2005	AMONT	Extra	Maia	22.02
23.11,96	Francisco Pereira	2006	CFOD	2	Maia	22.02
25.26,32	Diogo Santos	2005	ACDC	1	Almada	07.03
28.26,89	Daniel Ceborati	2006	AAPL	2	Almada	07.03

4Km Marcha estrada

22.16	E	Rodrigo Araújo	2005	AMONT	Ex	Oliveira do Douro	01.03
22.25	E	Francisco Pereira	2006	CFOD	2	Oliveira do Douro	01.03
22.38	E	David Gregório	2005	JV	1	Porto de Mós	26.01
24.10	E	Nélson Morgado	2006	GDSD	1	Lisboa	04.01
24.23	E	Tiago Tavares	2005	ASCV	3	Porto de Mós	26.01
25.46	E	Francisco Lima	2005	CDBBR	3	Leiria	05.01
26.19	E	Diogo Santos	2005	ACDC	2	Lisboa	04.01
26.19	E	Ricardo Marques	2005	GACV	4	Leiria	05.01
28.37	E	Edgar Simões		GACV	5	Porto de Mós	26.01

4 x 80 metros

41,15	S. Silva - P. Chaves - F. Palmeira - O. Jesus	AJS	1	Ribeira Brava	02.02

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB14 masculinos)

60 metros

7,95	-1,1	Duarte Henrique	2007	CCSJM	1	Lourosa	22.02
8,15	pc	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	1s	Pombal	23.02
8,28	pc	José Ribeiro	2007	PLF	1	Braga	21.02
8,35	-1,1	Denis Hrabar	2007	JV	2	Lourosa	22.02
8,37	0,2	Bruno Duro	2008	HCF	1s	Vila Pouca Aguiar	07.03

150 metros

19,84	1,5	Denis Hrabar	2007	JV	1s	Marinha Grande	19.07
20,11	1,5	Henrique Dionísio	2007	CPRAB	2s	Marinha Grande	19.07
20,72	0	Rodrigo Santos	2008	CFB	1s	Torres Vedras	29.02
20,78	0,2	Jaime Morais	2007	SCUT	1s	Torres Vedras	29.02
20,80	0,3	Pedro Lemoos	2007	GDR	1	Viseu	10.07
20,85	0	Afonso Cruz	2007	RUNTEJO	2s	Torres Vedras	29.02
20,86	1,5	António Barbosa	2007	ACB-L	3s	Marinha Grande	19.07
21,20	0,2	Pedro Horta	2007	SCP	2s	Torres Vedras	29.02

600 metros

1.42,49		Bernardo Pancas	2008	ARC-EAC	1	Lourosa	22.02
1.43,81		Gonçalo Rodrigues	2007	EAROS	2	Lourosa	22.02
1.43,97		Duarte Vilas Boas	2007	CAOB-A	3	Lourosa	22.02
1.44,22		Pedro Rocha	2007	ADL-P	4	Lourosa	22.02
1.44,90		Bruno Duro	2008	HCF	1	Vila Pouca Aguiar	07.03
1.45,96		Rúben Barros	2007	NDJL	1s	Almada	02.02
1.47,44	pc	Francisco Mota	2007	NDAP	1s	Pombal	23.02
1.47,45		Denis Hrabar	2007	JV	1s	Pombal	12.07
1.48,59	pc	Rafael Morgado	2007	JV	2s	Pombal	23.02
1.48,76		Miguel Teixeira (10)	2007	GDRV	1s	Almada	02.02

1.000 metros

2.53,06		Pedro Lemos	2007	GDR	1	Viseu	04.01
3.09,43		Vicente Paulo	2007	BAC	1	Odemira	01.02
3.11,73		Duarte Vilas Boas	2007	CAOB-A	5	Vagos	19.01
3.12,60		Jeizy Monteiro	2007	EBSB	1	Vagos	04.03
3.15,06		Duarte Vilas Boas		1	Lourosa		08.02

60m Barreiras (0,76)

9,51	1,3	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	1	Lourosa	22.02
10,45	pc	Denis Hrabar	2007	JV	T	Pombal	09.02
10,71	1,3	Alexandre Vieira	2007	CCSJM	2	Lourosa	22.02
10,75	0	Duarte Henrique	2007	CCSJM	T	Vagos	04.01
10,90	pc	José Ribeiro	2007	PLF	1	Braga	19.01
11,06	1,3	Rodrigo Alves	2008	CSGAIA	3	Lourosa	22.02
11,24	pc	Ricardo Santos	2007	JV	T	Pombal	09.02
11,25	-2,4	Rodrigo Dias	2007	CFEL	1s	Faro	11.07

11,37	-1,9	Cristiano Páscoa	2008	AFSA	1	Castro Verde	18.01
11,45	pc	Tomás Monteiro	2007	JV	T	Pombal	09.02

ALTURA

1,45	pc	Tomás Monteiro	2007	JV	1	Pombal	23.02
1,40	pc	Telmo Pereira	2008	AEGS	1	Braga	21.02
1,40	pc	Paulo Fernandes	2008	AEVV	2	Braga	21.02
1,32	pc	António Barbosa	2007	ACB-L	2	Pombal	23.02

COMPRIMENTO

5,01	pc	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	T	Pombal	09.02
4,99	-0,1	Denis Hrabar	2007	JV	1	Lourosa	22.02
4,94	pc	José Ribeiro	2007	PLF	8t	Braga	12.02
4,69	-0,1	David Pereira	2007	ACFR	3	Lourosa	22.02
4,66	pc	Rui Silva	2007	CCSJM	Ex	Braga	12.02
4,61	0,2	Bruno Duro	2008	HCF	T	Vila Real	11.01
4,61	-0,1	Duarte Henrique	2007	CCSJM	4	Lourosa	22.02
4,59	pc	Gabriel Almeida	2007	IND-CB	T	Alpiarça	12.01
4,54	0,9	Filipe Pinto	2007	JAM	6	Vagos	18.01
4,47	pc	Gonçalo Valente	2008	CAP	Ex	Braga	12.02

QUADRUPLO SALTO

14,36	-1,8	Denis Hrabar	2007	JV	1	Pombal	08.07
14,17	-2	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	2	Pombal	08.07
11,7	-2,7	David Militão	2007	GAC-L	3	Pombal	08.07
11,22	-0,7	Paulo Martins	2008	ACP	1	Portalegre	08.02
11,11	0,6	Vasco Ribeiro	2007	AJJ	2	Portalegre	08.02

PESO (3 kg)

11,85		Gabriel Cunha	2007	GDP-L	1	Lourosa	22.02
11,03		Filipe Pinto	2007	JAM	2	Lourosa	22.02
10,24		José Neto	2007	ADL-P	3	Lourosa	22.02
9,9		Rodrigo Dias	2007	CFEL	1	Faro	11.07
9,86	pc	Denis Hrabar	2007	JV	T	Pombal	09.02
9,33		Bruno Duro	2008	HCF	1	Vila Pouca Aguiar	24.07

DISCO (0,750 kg)

26,50		Tomás Ferreira	2007	CAOB-A	1	Vagos	25.01
25,80		Danis Hrabar	2007	JV	1	Marinha Grande	19.01
25,72		Alexandre Rosário	2007	ACB-L	2	Marinha Grande	19.01
25,39		Rodrigo Esteves	2007	GDP-L	3	Marinha Grande	19.01
22,76		Duarte Rosado	2007	CAMG	4	Marinha Grande	19.01
20,43		Micael David	2007	QFC	1	Almada	02.02
20,35		Eduardo Cruz	2008	GDP-L	5	Marinha Grande	19.01
20,34		Miguel Monteiro	2007	CAP	1	Porto	01.02
19,76		Martim Antunes	2008	NDAP	6	Marinha Grande	19.01
18,84		César Silva	2007	LLFC	2	Vagos	25.01

MARTELO (3 kg)

27,21	Rodrigo Esteves	2007	GDP-L	1	Marinha Grande	19.01
23,80	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	2	Marinha Grande	19.01
21,71	Filipe Pinto	2007	JAM	1	Vagos	25.01
21,60	Alexandre Rosário	2007	ACB-L	3	Marinha Grande	19.01
19,38	Rafael Soares	2007	CDP	1	Porto	22.02
19,00	Miguel Monteiro	2007	CAP	2	Porto	22.02
18,27	Diogo Sousa	2008	CAP	Ex	Lovelhe	29.02

DARDO (500 g)

36,38	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	1	Leiria	02.07
30,32	Denis Hrabar	2007	JV	1	Marinha Grande	19.01
25,31	Diogo Sousa	2008	CAP	1	Porto	22.02
24,33	João Silva	2007	AAPL	1	Almada	07.03
22,68	Micael David	2007	QFC	2	Almada	07.03
21,57	Rafael Soares	2007	CDP	2	Porto	22.02
21,55	Afonso Cruz	2007	RUNTEJO	1	Torres Vedras	29.02
20,89	Duarte Rosado	2007	CAMG	3	Marinha Grande	19.01
19,88	Miguel Rêgo	2007	CTMVPA	1	Vila Pouca Aguiar	17.07

DARDO (400 g)

21,05	Rafael Santos	2007	CCSJM	1	Vagos	25.01
20,27	Filipe Pinto	2007	JAM	2	Vagos	25.01

2.000m Marcha

11.12,45	Leandro Silva	2007	ACDSJS	1	Lousada	25.07

3.000m Marcha

15.43	E	Dinis Silva	2007	GDPCD	1	Lisboa	04.01
16.07	E	Leandro Silva	2007	ACDSJS	1	Oliveira do Douro	01.03
18.50	E	Gonçalo Santos	2007	ACPV	2	Oliveira do Douro	01.03
19.36	E	Salvador Rolim	2008	SLB	2	Lisboa	04.01
19.45	E	Leandro Teodoro	2008	CATUNES	1	Pechão	11.01
19.53	E	Nuno Paitio	2007	GDSD	3	Lisboa	04.01
20.15	E	David Ferreira	2007	DF	4	Lisboa	04.01
20.23	E	Samuel Simões	2007	GACV	1	Leiria	05.01
20.27	E	Isaac Meca	2007	CANAZ	2	Leiria	05.01
20.54	E	Isaac Viegas	2008	CRDS	2	Pechão	11.01

TRIATLO (60m barreiras - Comprimento – Peso)

1528	pc	Gabriel Cunha	2007	GDP-L	1	Pombal	09.02
1290	pc	Denis Hrabar	2007	JV	2	Pombal	09.02
977	-0,2	José Ribeiro	2007	PLF	1	Braga	11.01
968	-0,1	Bruno Duro	2008	HCF	1	Vila Real	11.01
930	0	Duarte Henrique	2007	CCSJM	1	Vagos	05.01
828	pc	Ricardo Santos	2007	JV	3	Pombal	09.02
822	pc	Tomás Monteiro	2007	JV	4	Pombal	09.02
816	0	Filipe Pinto	2007	JAM	2	Vagos	05.01
809	0	David Pereira	2008	ACFR	1	Lousada	11.01
762	0,6	João Silva	2007	AAPL	1	Almada	05.01
762	0	Gonçalo Valente	2008	CAP	2	Lousada	11.01

TRIATLO (60m - Comprimento – Peso)

1086	pc	Rodrigo Dias	2007	CFEL	1	Alpiarça	12.01
1055	pc	Gabriel Almeida	2007	IND-CB	2	Alpiarça	12.01
896	pc	Bruno Duro	2008	HCF	1	Vila Real	04.01
841	pc	João Silva	2007	AAPL	3	Alpiarça	12.01
795	-0,2	Martim Prates	2007	GDPAV	1	Vendas Novas	05.01
744	pc	Rafael Baio	2007	AFSA	4	Alpiarça	12.01
729	pc	Martim Prates	2007	GDPAV	5	Alpiarça	12.01

RANKING NACIONAL DE 2020 (FEMININOS)

100 metros

11,49	1.4	V35	Lorène Bazolo	04/05/1983	SCP	2	Lisboa/U	01/08
11,52	-1.1	V35	Lorène Bazo			1	Lisboa/U	08/08
11,72	-1.1	S23	Rosalina Santos	18/02/1998	SCP	2	Lisboa/U	08/08
11,77	1.4	S23	Rosalina Santos			4	Lisboa/U	01/08
11,88	-1.8	V35	Lorène Bazolo			1	Lisboa/U	18/07
11,89	1.7	S20	Beatriz Andrade	31/10/2001	SCP	1	Lisboa/U	02/08
11,93	2.0		Sofia Duarte	07/11/1996	SCP	1s	Lisboa/U	01/08
12,03	-2.0	S20	Beatriz Andrade			1	Torres Vedras	11/07
12,04	2.0	S23	Catarina Lourenço	12/02/2000	SLB	2s	Lisboa/U	01/08
12,04	1.7	S20	Iris Silva	10/07/2002	AAMF	2	Lisboa/U	02/08
	(10 marcas)							
12,11	-0.4	S23	Catarina Lourenço			1s	Lisboa/U	08/07
12,16	1.1		Sofia Duarte			2s	Lisboa/U	06/07
12,19	-2.0	S20	Iris Silva			2	Torres Vedras	11/07
12,25	1.1	S18	Leonor Ferreira	03/09/2004	MCP	1	Lisboa/U	04/07
12.25	0.4		Rivinilda Mentai	01/04/1994	SLB	4	Fontainebleau/FRA	18/07

(15 marcas até 12,25 / 8 atletas)

12,31	2.0		Inês Cruz		25/08/1997	JV	3s	Lisboa/U	01/08
12.35	0.4	S23	Fatoumata Diallo		06/04/2000	COP	3	Pontoise/FRA	30/08
		(10)							
12,36	-1.1	S23	Joana Carlos		25/03/1999	JV	5	Lisboa/U	08/08
12,37	1.9		Shaina Mags		11/04/1992	SCB	1	Braga	15/07
12,45	1.3	S18	Beatriz Farinha		12/08/2003	SLB	2	Lisboa/U	01/08
12,46	0.0	S20	Maria João Barbosa		08/03/2001	SCP	1	Lousada	08/07
12,46	0.0	S16	Beatriz Castelhano		07/06/2005	JVACDRA	1	Marinha Grande	19/07
12,48	1.3	S18	Joana Dias		09/03/2003	SLB	3	Lisboa/U	01/08
12,55	1.0	S18	Mariana Marques		03/04/2003	VTSC	4	Maia	01/08
12,60	1.0	S18	Inês Ramalho		22/08/2003	CCDR	5	Maia	01/08
12,63	0.7	S18	Lara Rego		13/02/2004	CAM-VC	1	V. Castelo	22/02
12,66	1.7	S18	Maria Neto		26/05/2003	SCP	4	Lisboa/U	02/08
		(20)							
12,68	0.8	S23	Patrícia Alminhas		04/02/2000	CSM	2	Lisboa/U	25/07
12,69	-0.4	S23	Patrícia Rodrigues		24/02/1999	GAF	3s	Lisboa/U	06/07
12,69	1.3	S18	Teresa Abade		29/03/2004	AEAC	6	Lisboa/U	01/08
12,70	2.0	S23	Matilde Sousa		14/04/2000	SCP	4s	Lisboa/U	01/08
12,76	0.6	S18	Sofia Lavreshina		14/06/2003	JV	2	Pombal	08/07
12,79	0.8	S20	Luisa Juiz		11/09/2002	MCP	1	Lisboa/N	27/06
12,80	-1.0		Rute Limpo		23/12/1990	VS	1	Almada	25/07
12,80	0.4	S16	Ana Oliveira		09/06/2005	SLB	4el	Lisboa/U	01/08
	(28)								

Atletas estrangeiros:

11,43	1.4		Arialis Martinez	CUB	22/06/1996	SLB	1	Lisboa/U	01/08
11,64	1.4		Tamiris de Liz	BRA	18/11/1995	SLB	3	Lisboa/U	01/08
11,93	1.1		Gorete Semedo	STP	05/10/1996	GAF	1	Lisboa/U	06/07

Com vento favorável >+2m/s:

11.39	2.8	F35	Lorène Bazolo			SCP	1	Lisboa/U	15/08
11.42	2.8		Arialis Martinez	CUB		SLB	2	Lisboa/U	15/08
11.62	2.2	S23	Rosalina Santos			SCP	2el	Lisboa/U	08/08
12.14	3.3	S20	Sara Seabra			GRE	1s	Vagos	25/07
12.22	2.8	S23	Joana Carlos			JV	3	Lisboa/U	15/08
12.25	2.4	S20	Beatriz Castelhano			ACDRA	1	Pombal	01/08
12.25	2.1	S23	Fatoumata Diallo			COP	1el	Pontoise/FRA	30/08
12.41	2.8	S23	Patrícia Rodrigues			GAF	1	Lisboa/U	15/08
12.48	5.1	S20	Milena Lucena			GDE	1	Ribeira Brava	04/07
12.52	3.1	S20	Ana Sofia Alves			AEAC	1el	Fátima	11/07
12.55	2.2		Carla Gama			SCP	7el	Lisboa/U	08/08
12.77	4.8	S18	Beatriz Neves			GAF	1el	Fátima	11/07
12.78	2.8	S23	Tatiana Silva			GDE	1	Ribeira Brava	11/07
12.78	2.4	S18	Carolina Maio			AGV	7	Pombal	01/08
12.79	2.5	S23	Beatriz Matias			NAC	2	Pombal	08/07

200 metros

23,80	0.8		Lorène Bazolo	04/05/1983	SCP	1	Lisboa/U	01/08
24.58	0.7		Rivinilda Mentai		SLB	1	Beauvais/FRA	06/09
24.68	0.9		Rivinilda Mentai			2	Saint Denis/FRA	01/08
24,74	0.8	S23	Catarina Lourenço	12/02/2000	SLB	3	Lisboa/U	01/08
24,82	0.8		Sofia Duarte	07/11/1996	SCP	4	Lisboa/U	01/08
24,91	-0.0	S18	Leonor Ferreira	03/09/2004	MCP	2	Lisboa/U	18/07
24,93	pc	S23	Fatoumata Diallo	06/04/2000	COP	1	Eaubonne/FRA	21/12

25,00	-0.9	S23	Catarina Lourenço				3	Lisboa/U	18/07
25,24	**pc**	**S20**	**Sara Seabra**		**19/12/2001**	**GRE**	**1**	**Pombal**	**25/01**
25,25	**pc**	**S18**	**Sofia Lavreshina**		**14/06/2003**	**JV**	**2**	**Pombal**	**25/01**
	(10 marcas)								
25,29	**pc**	**S20**	**Juliana Guerreiro**		**21/04/2001**	**SCP**	**1**	**Braga**	**19/01**
25,36	**-2.1**	**S20**	**Beatriz Andrade**		**31/10/2001**	**SCP**	**1s**	**Lisboa/U**	**18/07**
	(12 marcas até 25,50 / 10 atletas)								
25,77	1.5		Inês Cruz		25/08/1997	JV	1s	Pombal	12/07
26,17	pc	S23	Carina V. Pereira		01/06/1998	SCB	1	Braga	26/01
26,33	pc	S23	Rute Mota		25/03/1999	GAUB	3	Pombal	25/01
26,36	pc	S20	Maria João Barbosa		08/03/2001	SCP	2ex	Braga	26/01
26,41	0.0	S20	Sandra Sá		02/06/2001	MAC	1	Lousada	12/07
26,43	1.4	S18	Sofia Rosado		02/12/2003	JDA	1	Abrantes	19/07
26,45	pc		Ivanilde Correia		21/09/1996	(França)	1	Eaubonne/FRA	12/01
26,48	-1.5	S20	Daniela Amaro		10/06/2001	GDC	1	Almada	19/01
26,49	1.6	S16	Beatriz Castelhano		07/06/2005	ACDRA	1s	Pombal	12/07
26,49	1.4	S20	Ana Sofia Alves		08/08/2002	AEAC	2	Abrantes	19/07
		(20)							

Atletas estrangeiras:

23,74	1.7		Arialis Martinez	CUB	22/06/1996	SLB	1s	Lisboa/U	25/07
24,08	0.8		Tamiris de Lis	BRA	18/11/1995	SLB	2	Lisboa/U	01/08
24,85	pc		Gorete Semedo	STP	05/10/1996	GAF	1	Pombal	25/01

Com vento favorável >+2m/s)

23.38	3.3	F35	Lorène Bazolo			SCP	1	Lisboa/U	15/08
23.59	3.3		Arialis Martinez			SLB	2	Lisboa/U	15/08
24.45	3.2		Sofia Duarte			SCP	2	Lisboa/U	08/08
24.61	3.2		Rivinilda Mentai			SLB	3	Lisboa/U	08/08
24.72	5.8	JN	Beatriz Andrade			SCP	1	Lisboa/U	02/08
25.03	3.3	S23	Carina V. Pereira			SCB	3	Lisboa/U	15/08
25.47	5.1		Inês Cruz			JV	1s	Marinha Grande	25/07
25.70	2.9	S23	Patrícia Rodrigues			GAF	1	Lisboa/U	15/08
25.79	5.1		Miriam Tavares			CSM	2s	Marinha Grande	25/07
25.87	2.1	JV	Maria Neto			SCP	1	Lisboa/U	01/08
26.00	5.8	JN	Ana Sofia Alves			AEAC	2	Lisboa/U	02/08
26.06	5.8	JV	Sofia Rosado			JDA	3	Lisboa/U	02/08
26.14	3.8	IN	Beatriz Castelhano			ACDRA	2	Pombal	01/08
26.44	2.1	JV	Beatriz Farinha			SLB	4	Lisboa/U	01/08

400 metros

52,70			**Cátia Azevedo**	**09/03/1994**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
53,03			Cátia Azevedo		SCP	1	Lisboa/U	15/08
53,04			Cátia Azevedo		SCP	1	Lisboa/U	01/08
53,10	pc		Cátia Azevedo		SCP	5	Madrid/ESP	21/02
53,11	pc		Cátia Azevedo		SCP	1	Braga	22/02
53,34	**pc**		**Vera Barbosa**	**13/01/1989**	**SCP**	**1**	**Pombal**	**29/02**
53,43	pc		Cátia Azevedo		SCP	2	Pombal	29/02
53,63	pc		Vera Barbosa		SCP	1	Sabadell/ESP	19/02
53,82			Cátia Azevedo		SCP	1	Lisboa/U	18/07
53,86	pc		Cátia Azevedo		SCP	1	Pombal	16/02
	(10 marcas)							
54,08	pc		Vera Barbosa		SCP	2	Pombal	16/02
54,11	**pc**		**Dorothe Évora**	**28/05/1991**	**SCP**	**2**	**Sabadell/ESP**	**19/02**
54,16	pc		Dorothe Évora		SCP	3	Pombal	29/02

54,22	pc		Dorothe Évora			SCP	3	Pombal	16/02
54,58	pc		Vera Barbosa			SCP	1	Nantes/FRA	25/01
55,13	pc		Dorothe Évora			SCP	1	Pombal	08/02
55,30			Dorothe Évora			SCP	2	Lisboa/U	08/08
55,40	pc		Dorothe Évora			SCP	1ex	Pombal	26/01
55,41	**pc**	**S20**	**Juliana Guerreiro**		**21/04/2001**	**SCP**	**1**	**Pombal**	**15/02**
55,46			Dorothe Évora			SCP	2	Lisboa/U	01/08
	(20 marcas)								
55,53			Dorothe Évora			SCP	2	Lisboa/U	18/07
55,60	pc		Dorothe Évora			SCP	1s	Pombal	01/02
55,73	pc	S20	Juliana Guerreiro			SCP	2	Pombal	08/02
55,85		**S23**	**Carina V. Pereira**		**01/06/1998**	**SCB**	**3**	**Lisboa/U**	**08/08**
55,92	pc	S23	Carina V. Pereira			SCB	1ex	Braga	09/02
55,95	**pc**		**Andreia Crespo**		**16/10/1993**	**SCP**	**1ex**	**Braga**	**25/01**
56,23	**pc**	**S20**	**Ana Costa**		**17/07/2002**	**BFC**	**2**	**Braga**	**19/01**
56,57	**pc**	**S18**	**Sofia Lavreshina**		**14/06/2003**	**JV**	**2s**	**Pombal**	**01/02**
	(28 marcas até 57,00 / 8 atletas)								
57,09			Marta Pen Freitas		31/07/1993	SLB	4	Lisboa/U	08/08
57,33			Rivinilda Mentai		01/04/1994	SLB	3	Lisboa/U	15/08
		(10)							
57,53			Carolina Duarte		08/01/1990	SCP	5	Lisboa/U	08/08
57,74	pc		Vera Lima		08/12/1989	GRECAS	3s	Pombal	01/02
58,03	pc	S20	Mafalda Marques		18/04/2001	CBF	1s	Pombal	01/02
58,08			Miriam Tavares		14/05/1991	CSM	1	Vagos	15/08
58,09	pc	S23	Fatoumata Diallo		06/04/2000	COP	1	Eaubonne/FRA	25/01
58,34	pc	S23	Beatriz Gameiro		01/11/2000	SCP	3	Braga	08/03
58,71	pc	S23	Diana Afonso		08/06/1998	ADRAP	8	Pombal	29/02
58,76	pc	S23	Elisabete Silva		10/12/1998	ADRAP	4	Pombal	08/02
58,87	pc		Lecabela Quaresma		26/12/1989	SLB	1	Val de Reuil/FRA	08/02
58.87		S18	Rita Figueiredo		22/07/2003	SCP	1	Viseu	17/07
		(20)							
59,01			Miriam Tavares		14/05/1991	CSM	1s	Marinha Grande	25/07
59,16	pc	S20	Ana Cristina Ferreira		28/07/2002	GDE	4	Braga	08/03
59,31	pc		Luisa Pereira		13/09/1997	GRECAS	9	Pombal	29/02
59,38		S23	Rafaela Morgado		27/12/1998	ADRAP	6	Lisboa/U	08/08
59,39			Inês Cruz		25/08/1997	JV	2s	Marinha Grande	25/07
59,48	pc	S23	Loanne Pinto		12/10/1999	SCB	2	Braga	25/01
59,57		S20	Sandra Sá		02/06/2001	MAC	1	Lousada	18/07
59,59	pc	S18	Beatriz Pereira		19/02/2004	MAC	3	Braga	25/01
59,73		S23	Catarina Lourenço		12/02/2000	SLB	2s	Lisboa/U	25/07
59,80	pc	S20	Telma Mendes		29/09/2002	COP	4	Pombal	15/02
59,81	pc	S18	Rita Figueiredo		22/07/2003	SCP	1ex	Pombal	04/01
		(20)							
59,85	pc	S20	Sofia Duarte		16/05/2001	JV	1	Pombal	26/01
59,91		S23	Margarida Silva		02/04/2000	AJS	7	Lisboa/U	15/08
59,95	pc		Nicolle Santos		19/04/1994	SCP	10	Pombal	29/02
59,95			Nicolle Santos		19/04/1994	SCP	1	Lisboa/U	27/06

Atleta estrangeira:

56,96	pc		Gorete Semedo	STP	05/10/1996	GAF	ex	Pombal	29/02

800 metros

2.03,02			**Marta Pen Freitas**	**31/07/1993**	**SLB**	**3**	**Zagreb/CRO**	**15/09**
2.05,60	pc		Marta Pen Freitas			3	Seattle/EUA	18/01
2.07,45			**Salomé Afonso**	**19/11/1997**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**

2.07,68			Salomé Afonso			1	Lisboa/U	18/07
2.07,69	**pc**		**Carla Mendes**	**09/11/1994**	**SCB**	**2**	**Braga**	**23/02**
2.08,77	**pc**	**S23**	**Mariana Machado**	**12/11/2000**	**SCB**	**1ex**	**Braga**	**09/02**
2.08,83	pc	S23	Mariana Machado			1	Pombal	01/03
2.09,35		**S20**	**Ana Costa**	**17/07/2002**	**BFC**	**1**	**Braga**	**24/06**
2.10,04	pc		Carla Mendes			1s	Braga	01/02
2.10,24			**Neide Dias**	**11/08/1987**	**RDA**	**2**	**Braga**	**08/08**
	(10 marcas)							
2.10,60		**S20**	**Camila Gomes**	**17/08/2002**	**SLB**	**1s**	**Lisboa/U**	**25/07**
2.10,73		**S18**	**Rita Figueiredo**	**22/07/2003**	**SCP**	**1**	**Maia**	**02/08**
2.10,89		S20	Camila Gomes			1	Lisboa/U	15/08
2.11,04			Carla Mendes			2	Lisboa/U	15/08
2.11,63	pc	S20	Ana Costa			1	Pombal	08/02
2.11,81	**pc**	**S20**	**Carla Rodrigues**	**12/04/2002**	**SLB**	**2ex**	**Braga**	**09/02**
2.11,86	**pc**	**S23**	**Francisca Cantante**	**18/12/1999**	**GRE**	**2**	**Pombal**	**01/03**
2.11,92		S18	Rita Figueiredo			3	Lisboa/U	15/08
2.11,97		**S23**	**Andreia Pingueiro**	**22/09/1998**	**JV**	**4**	**Lisboa/U**	**15/08**
2.11,98	pc	S20	Carla Rodrigues			3	Pombal	01/03
	(20 marcas)							
2.12,05		S23	Andreia Pingueiro			1s	Marinha Grande	25/07
2.12,08	pc	S23	Andreia Pingueiro			2	Pombal	08/02
2.12,26		S20	Camila Gomes			1	Lisboa/N	19/01
2.12,27		S20	Camila Gomes			2	Lisboa/U	02/08
2.12,35		**S20**	**Inês Borba**	**28/04/2002**	**AJS**	**2s**	**Lisboa/U**	**25/07**
2.12,37	pc	S23	Francisca Cantante			3	Pombal	08/02
2.12,51		S23	Francisca Cantante			3	Braga	08/08
2.12,57	**pc**	**S20**	**Sofia Duarte**	**16/05/2001**	**JV**	**4**	**Pombal**	**01/03**
2.12,62	**pc**		**Cátia Azevedo**	**09/03/1994**	**SCP**	**1s**	**Pombal**	**01/02**
2.12,69			Neide Dias			1	Vagos	19/07
	(30 marcas)							
2.12,69			Carla Mendes			3s	Lisboa/U	25/07
2.12,86	pc	S23	Andreia Pingueiro			3	Braga	23/02
2.12,87		S23	Francisca Cantante			1	Vagos	15/08
2.12,99		S20	Inês Borba			5	Lisboa/U	15/08
	(34 marcas / 14 atletas)							
2.13,24			Joana Soares	08/09/1993	AJS	1	Ribeira Brava	05/07
2.14,33		S20	Beatriz Cruz	05/10/2001	SLB	2	Lisboa/N	19/01
2.14,76		S18	Beatriz Pereira	19/02/2004	MAC	1	Braga	27/06
2.15,23		S23	Margarida Silva	02/04/2000	AJS	4	Lisboa/U	08/08
2.15,49		S20	Lia Lemos	13/07/2001	MAC	1	Braga	27/06
2.16,42	pc		Sara Inácio	27/09/1995	ADRAP	5	Braga	23/02
		(20)						
2.16,98	pc	S23	Beatriz Rodrigues	22/04/1999	SCP	5	Braga	08/03
2.17,02		S16	Maria Stela Fernandes	19/09/2006	GS	2	Maia	01/08
2.17,10		S18	Beatriz Valente	17/01/2003	CSJ	3	Maia	01/08
2.17,49		S18	Ana Silva	15/08/2003	MAC	2	Braga	27/06
2.17,71			Joana Gomes	09/07/1989	CAOV	2	Braga	15/07
2.18,05			Patrícia Oliveira	28/06/1994	GRECAS	6	Guimarães	15/08
2.18,18	pc		Vera Lima	08/12/1989	GRECAS	6	Braga	23/02
2.18,29		S20	Beatriz Fernandes	27/10/2002	EAROS	3	Braga	15/07
2.18,56		S20	Alexandra Canedo	9/01/2002	MAC	2	Braga	27/06
2.18,58		S20	Mariana Ferreira	15/08/2002	GDE	5	Maia	02/08
		(30)						
2.18,61	pc	S20	Beatriz Mendes	05/02/2002	SCP	7	Pombal	01/03
2.18,90	pc	S20	Mariana Regalo	13/09/2001	MAC	3	Braga	09/02
2.19,05	pc	S20	Joycelene Barros	17/12/2001	ACPV	4s	Pombal	01/02
2.19,27	pc	S18	Mariana Vidinha	25/08/2004	JV	2	Pombal	25/01

2.19,46	pc	S18	Ana Marinho		11/10/2003	EAROS	6	Pombal	16/02
2.19,72	pc	S23	Sara Duarte		25/05/1999	ACDSJS	5s	Braga	01/02
2.19,88	pc	S23	Inês Amorim		18/12/1999	SCB	8	Pombal	01/03

Atletas estrangeiras:

2.06,51	pc		Claudia Bobocea	ROM	11/06/1992	SCP	1	Braga	23/02
2.15,72		S18	Isabella Coleman	EUA	24/06/2003	SLB	3	Lisboa/U	02/08
2.18,22		S18	Hanifa El Khatib	STP	30/09/2004	CAOB-A	4	Maia	01/08

1.500 metros

4.06,91			Marta Pen Freitas	31/07/1993	SLB	3	Heusden/BEL	06/09
4.06,94	pc		Marta Pen Freitas			3	Boston/EUA	28/02
4.09,04	pc		Marta Pen Freitas			2	Boston/EUA	01/02
4.10,87		S23	Mariana Machado	12/11/2000	SCB	4	Heusden/BEL	06/09
4.12,52	pc	S23	Mariana Machado			9	Madrid/ESP	21/02
4.13,33		S23	Mariana Machado			3	Castellon/ESP	24/08
4.13,98	pc	S23	Mariana Machado			1	Pombal	29/02
4.14,48	tp		Marta Pen Freitas			tp	Barcelona/ESP	22/09
4.15,57			Marta Pen Freitas			1	Lisboa/U	01/08
4.16,18	tp		Mariana Machado			tp	Barcelona/ESP	22/09
			(10 marcas)					
4.16,52	pc	S23	Mariana Machado			1	Braga	22/02
4.16,95			Marta Pen Freitas			8	Gotemburgo/SUE	29/08
4.18,79	pc		Carla Mendes	09/11/1994	SCB	2	Braga	29/02
4.18,87			Salomé Afonso	19/11/1997	SCP	2	Lisboa/U	01/08
4.19,00		S23	Mariana Machado			3	Ibiza/ESP	29/08
4.20,70			Joana Soares	08/09/1993	AJS	1	Ribeira Brava	18/07
4.20,99		S23	Mariana Machado			1	Guimarães	15/08
4.21,20			Salomé Afonso			2	Lisboa/U	15/08
4.22,81			Joana Soares			1	Ribeira Brava	04/07
4.23,48			Salomé Afonso			1	Lisboa/U	08/08
			(20 marcas)					
4.23,59			Neide Dias	11/08/1987	RDA	3	Lisboa/U	01/08
4.24,69	pc		Joana Soares			3	Braga	29/02
4.24,72	pc		Joana Soares		AJS	3	Braga	22/02
4.24,78		S23	Mariana Machado		SCB	1s	Guimarães	25/07
4.26,38		S23	Andreia Pingueiro	22/09/1998	JV	2	Lisboa/U	08/08
4.26,67			Joana Soares		AJS	1	Ribeira Brava	11/01
4.27,33			Neide Dias		RDA	3	Braga	08/08
4.28,17			Susana Francisco	10/05/1991	SCB	4	Lisboa/U	08/08
4.28,43		S20	Lia Lemos	13/07/2001	MAC	4	Lisboa/U	01/08
4.28,82			Susana Francisco		SCB	1s	Lisboa/U	01/08
			(30 marcas / 9 atletas)					
4.29,31	pc	S23	Mariana Machado		SCB	1	Braga	07/03
4.29,76		S20	Camila Gomes	17/08/2002	SLB	5	Lisboa/U	08/08
			(32 marcas / 10 atletas)					
4.30,14			Susana Cunha	04/09/1988	RDA	1	Lisboa/U	01/07
4.30,99		S23	Inês Borba	28/04/2002	AJS	6	Lisboa/U	08/08
4.32,16			Solange Fernandes	31/07/1991	SLB	4	Lisboa/U	15/08
4.33,13	pc	S23	Beatriz Rodrigues	22/04/1999	SCP	4	Braga	07/03
4.33,37	pc	S23	Francisca Cantante	18/12/1999	GRE	1	Braga	22/02
4.34,04	pc		Amélia Vitorino	30/04/1994	ACRSD	2	Braga	22/02
4.34,17		S23	Sara Duarte	25/05/1999	ACSJS	1	Lousada	22/07
4.35,15			Joana Gomes	09/07/1989	OV	3s	Lisboa/U	01/08

4.36,41			Sara Inácio		27/09/1995	ADRP	1s	Faro	25/07
4.36,60	pc	S23 (20)	Rita Ribeiro		13/02/1998	ACPV	1s	Braga	01/02
4.37,51	pc		Helena Alves		15/06/1997	UDV	1	Braga	25/01
4.38,09	pc		Lília Martins		31/03/1997	JV	2s	Pombal	01/02
4.38,09	pc		Patrícia Oliveira		28/06/1994	GRECAS	5	Braga	22/02
4.38,43		S23	Manuela Martins		10/09/1998	MCP	5s	Lisboa/U	01/08
4.38,83	pc		Sónia Ferreira		08/07/1995	SCB	2s	Braga	01/02
4.39,24	pc		Sara Carvalho		24/12/1988	GRECAS	5s	Pombal	01/02
4.39,78			Carla Reis		20/01/1997	SLB	2	Vagos	29/07
4.40,28		S18	Beatriz Fernandes		03/05/2004	ADNO	1	Lisboa/U	01/08
4.40,70	pc	S20	Sofia Duarte		16/05/2001	JV	6	Braga	07/03
4.40,87		S18 (30)	Rita Figueiredo		22/07/2003	SCP	1	Viseu	15/07
4.41,58	pc	S23	Mónica Silva		10/04/2000	VG	3s	Braga	01/02
4.42,10		S23	Manuela Martins		10/09/1998	MCP	5	Lisboa/U	01/07
4.42,11		S18	Ana Silva		15/08/2003	MAC	3	Braga	01/07
4.43,33	pc	S20	Bárbara Neiva		01/11/2001	SCP	2	Pombal	15/02
4.43,75	pc	S20	Mariana Regalo		13/09/2001	MAC	4	Pombal	15/02
4.43,78	pc	S20	Beatriz Fernandes		27/10/2002	EAROS	7	Braga	07/03
4.44,41	pc	S23	Maria Carvalho		29/03/1999	MAC	4s	Braga	01/02

Atletas estrangeiras:

4.17,17	pc		Claudia Bobocea	ROM	11/06/1992	SCP	2	Braga	22/02
4.41,35		S18	Isabella Coleman	EUA	24/06/2003	SLB	2	Lisboa/U	01/08

5.000 metros

17.00,37			Susana Cunha		04/09/1988	RDA	1	Lisboa/N2	05/09
17.30,00			Vera Nunes		27/01/1980	Indiv./Lx	2	Lisboa/N2	05/09
17.31,95	pc	S23	Laura Taborda		01/01/1999	SCP	7	Birmingham/EUA	26/02
17.32,44		F40	Clarisse Cruz		09/07/1978	GRECAS	1s	Lisboa-U2	17/10
17.53,56	pc		Anais Silva		14/04/1997	(EUA)	15	Birmingham/EUA	22/02
18.03,19	pc		Rute Simões		14/02/1995	ACPV	9el	Brookings/EUA	05/03
18.27,21			Matilde Lomba			(GBR)	10	Ballersea/GBR	07/12

10.000 metros

35.03,28		F35	Carla Martinho		04111976	RDA	1s	Lisboa-U2	17/10
35.52,76			Cátia Santos Leitão		09/10/1992	GDE	1	Ribeira Brava	29/02
37.27,77		F35	Vera Nunes		27/01/1980	IND-LX	2s	Lisboa-U2	17/10
37.46,14			Daniela Sousa		14/09/1993	GDE	2	Ribeira Brava	29/02
38.23,41			Adília Fernandes		11/07/1989	AJS	3	Ribeira Brava	29/02
39.50,77			Edna Rodrigues		17/04/1987	GDE	4	Ribeira Brava	29/02
40.39,61		F45	Mónica Vieira		11041975	CFB	1s	Lisboa-U2	17/10
40.45,11		F35	Sabina Neca		25041976	ACRSD	3s	Lisboa-U2	17/10
41.07,88		F55	Graça Costa		12041963	AMONT	1s	Lisboa-U2	17/10
41.13,10		F35	Célia Alves (10)		18/07/1977	ARC-EAC	4s	Lisboa-U2	17/10
41.46,80			Susana Lourenço		28/01/1987	ADRAP	5	Ribeira Brava	29/02

2.000 metros obstáculos (sem vala)

6.09,59		**Joana Soares**		**08/09/1993**	**AJS**	**1**	**Ribeira Brava**	**08/08**
6.09,85		Joana Soares			AJS	1s	Ribeira Brava	25/07
6.15,14		Joana Soares			AJS	1	Ribeira Brava	15/08
6.26,86		**Emília Pisoeiro**		**09/01/1986**	**RDA**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
	(4 marcas até 6.30 / 2 atletas)							
6.32,51		Carla Reis		0200/1997	SLB	3	Lisboa/U	08/08
6.33,24		Lília Martins		31/03/1997	JV	2	Lisboa/U	15/08
6.43,61		Daniela Sousa		14/09/1993	GDE	4	Ribeira Brava	08/08
6.46,15	V40	Clarisse Cruz		09/07/1978	GRECAS	5	Braga	08/08
6.52,91		Vanessa Carvalho		14/11/1991	SCB	4	Guimarães	15/08
6.56,42	S18	Beatriz Rios		11/02/2003	SCP	1	Maia	01/08
6.56,95	S20	Bárbara Neiva		01/12/2001	SCP	5	Lisboa/U	15/08
6.58,82	S23	Mara Resende		18/12/2000	MAC	2	Braga	01/07
	(10)							
6.58,98	S23	Catarina Carmo		19/11/1999	CPP	8	Lisboa/U	08/08
6.59,57	S18	Rita Costa		31/03/2004	SLB	2	Lisboa/U	01/08
7.08,75	S23	Alice Oliveira		07/12/2000	MAC	1	Lousada	18/07
7.12,18	S18	Mafalda Assis		21/01/2003	MAC	3	Maia	01/08
7.14,30		Raquel Cantante		5/08/1996	GRE	3	Braga	01/07
Atletas estrangeiras:								
7.08,90		D'Jamila Tavares	STP	17/11/1994	ADRAP	1s	Lisboa/U	25/07
7.13,12	S23	Daria Melnyk	UCR	27/09/2000	JV	1s	Marinha Grande	25/07

3.000 metros obstáculos

10.03,29		**Joana Soares**		**08/09/1993**	**AJS**	**1**	**Ribeira Brava**	**11/07**
Atleta estrangeira:								
12.07,30		D'Jamila Tavares	STP	17/11/1994	ADRAP	1	Lisboa/U	18/07

100 metros barreiras

13,71	**1.7**		**Olímpia Barbosa**	**28/02/1995**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**15/08**
13,87	-0.2		Olímpia Barbosa			1el	Lisboa/U	08/08
13,91	**1.1**	**S23**	**Catarina Queirós**	**23/01/1998**	**AJS**	**2**	**Braga**	**08/08**
13,97	0.3		Olímpia Barbosa			2	Lisboa/U	01/08
14,04	**0.3**	**S23**	**Fatoumata Baldé**	**29/07/2000**	**SLB**	**3**	**Lisboa/U**	**01/08**
14,06	1.5	S23	Catarina Queirós			1el	Braga	08/08
14,15	1.7	S23	Fatumata Baldé			2	Lisboa/U	15/08
14,16	1.7	S23	Catarina Queirós			3	Lisboa/U	15/08
14,20	1.4	S23	Fatumata Baldé			1s	Lisboa/U	25/07
14,21	-0.2	S23	Fatumata Baldé			2el	Lisboa/U	08/08
	(10 marcas)							
14,26	0.0	S23	Catarina Queirós			1s	Guimarães	25/07
14,31	-0.3	S23	Fatoumata Baldé			1	Lisboa/U	08/07
14,34	-3.0		Olímpia Barbosa			1	Lisboa/U	18/07
14,37	**1.7**		**Raquel Lourenço**	**11/10/1996**	**JV**	**4**	**Lisboa/U**	**15/08**
14,46	1.8		Raquel Lourenço			1	Marinha Grande	18/07
	(15 marcas até 15.,00 / 4 atletas)							
15,07	0.6	S20	Inês Pires	21/06/2002	GCAD	Pent	Lisboa/U	08/08
15,09	1.9	S18	Margarida Patrício	03/01/2004	AEAC	1	Lisboa/U	02/08
15,21	0.2	S23	Elisabete Silva	10/12/1998	ADRAP	6	Vagos	15/08
15,24	0.0		Jennifer Gomes	21/03/1995	GRECAS	Pent	Braga	08/08
15,28	1.2	S23	Tatiana Silva	09/05/2000	GDE	1	Ribeira Brava	12/07

15,38	0.2	S18	Lurdes Oliveira	06/03/2004	GRE	1	Vagos	15/08
		(10)						
15,68	-0.4		Shaina Mags	11/04/1992	SCB	ex	Lousada	18/07
15,88	1.9	S20	Raquel Oliveira	22/03/2002	AACC	3	Lisboa/U	02/08
15,88	1.2	S20	Carolina Neves	27/01/2001	GAF	1el	Pombal	02/08
15,94	1.6		Vera Castro	23/10/1992	SCB	1	Guimarães	19/07
15,99	0.6	S20	Tatiana Gonçalves	09/04/2001	GAF	Pent	Lisboa/U	08/08
16,02	1.6	S18	Maria Miguel Andrade	25/08/2003	VG	2	Guimarães	19/07
16,31	0.2		Mariana Conde	01/04/1997	GRECAS	7	Vagos	15/08
16.39	0.4	S20	Celina Peneda	14/06/2002	ACDAA	P	Maia	02/08
16,84	-1.4	S23	Ana Patrícia Moreira	08/06/2000	ACPV	4	Guimarães	15/08

Com vento favorável > +2,0m/s:

13,99	2.4	S23	Fatumata Baldé		SLB	1el	Lisboa/U	08/08
14,23	2.4		Raquel Lourenço		JV	1s	Marinha Grande	25/07
15,15	2.4	S23	Tatiana Silva		GDE	5	Ribeira Brava	15/08
15,49	4.6		Mariana Conde		GRECAS	1s	Vagos	25/07
15,78	2.9	S20	Carolina Neves		GAF	2	Pombal	02/08
16,76	2.4	S23	Catarina Rosa		CSM	3	Ribeira Brava	15/08

400 metros barreiras

57,65		**Vera Barbosa**	**13/01/1989**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
57,84		Vera Barbosa			1	Lisboa/U	15/08
58,43		Vera Barbosa			1	Lisboa/U	01/08
58,63		Vera Barbosa			1	Lisboa/U	18/07
60,64		**Andreia Crespo**	**16/10/1993**	**SCP**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
60,69		Andreia Crespo			2	Lisboa/U	01/08
62,21		Andreia Crespo			2	Lisboa/U	18/07
62,45	**S20**	**Juliana Guerreiro**	**21/04/2001**	**SCP**	**3**	**Lisboa/U**	**01/08**
62,82	S20	Juliana Guerreiro			3	Lisboa/U	18/07
63,61	**S18**	**Sofia Lavreshina**	**14/06/2003**	**JV**	**2**	**Lisboa/U**	**15/08**
	(10 marcas)						
63,75		**Vera Lima**	**08/12/1989**	**GRECAS**	**3**	**Vagos**	**15/08**
63,99	S18	Sofia Lavreshina			1s	Marinha Grande	25/07
	(12 marcas até 64,00 / 5 atletas)						
64,48	S23	Fatoumata Diallo	06/04/2000	COP	1	Saint/Dennis/FRA	29/08
64,91	S23	Elisabete Silva	10/12/1998	ADRAP	2s	Marinha Grande	25/07
66,51		Carlota Spínola	18/05/1997	CSM	1s	Ribeira Brava	25/07
66,86	S20	Ana Cristina Ferreira	28/07/2002	GDE	2	Ribeira Brava	02/08
66,95	S20	Mafalda Marques	18/04/2001	CBF	5	Lisboa/U	01/08
	(10)						
67,40		Sara Martins	13/11/1991	AJS	5	Guimarães	15/08
67,45	S20	Andreia Eliseu	26/03/2001	GRE-AA	2	Vagos	15/08
67,79		Vera Castro	23/10/1992	SCB	1s	Guimarães	25/07
68,16	S20	Catarina Figueiredo	31/08/2002	SCP	4	Lisboa/U	02/08
68,31	S20	Tatiana Gonçalves	09/04/2001	GAF	3	Lisboa/U	15/08
68,74	S20	Beatriz Guilherme	11/01/2001	UFCT	5	Lisboa/U	08/08
68,99		Lecabela Quaresma	26/12/1989	SLB	1s	Lisboa/U	25/07
69,18	S23	Inês Gonzaga	03/05/2000	JIV	1	Lisboa/U	15/08
69,66	S18	Catarina Gomes	26/09/2003	SLB	8	Lisboa/U	15/08
69,75		Bruna Silva	14/11/1994	JV	6	Lisboa/U	08/08
	(20)						

Salto em Altura

1,86	**pc**		**Anabela Neto**	**25/03/1991**	**SCP**	**1**	**Pombal**	**29/02**
1,84	pc		Anabela Neto			3	Nantes/FRA	25/01
1,83	pc		Anabela Neto			1	Pombal	08/02
1,82	pc		Anabela Neto			6	Praga/CHE	22/01
1,82	pc		Anabela Neto			1s	Pombal	01/02
1,82			Anabela Neto			1	Lisboa/U	15/08
1,81	pc		Anabela Neto			1	Pombal	16/02
1,80			Anabela Neto			1	Lisboa/U	01/08
1,78			Anabela Neto			1	Lousada	22/07
1,75	**pc**		**Anabela Neto**			**1**	**Braga**	**22/02**
	(10 marcas)							
1,75	**pc**		**Jennifer Gomes**	**21/03/1995**	**GRECAS**	**P**	**Pombal**	**01/03**
1,75			Anabela Neto			1	Vagos	29/07
1,74			Anabela Neto			ex	Vagos	18/07
1,74			Anabela Neto			1	Braga	08/08
1,73			Anabela Neto			ex	Vagos	19/01
1,72	pc		Jennifer Gomes			2s	Pombal	01/02
1,72	pc		Jennifer Gomes			2	Pombal	16/02
1,72	**pc**		**Ana Oliveira**	**18/07/1995**	**GAF**	**3**	**Pombal**	**16/02**
1,72	pc		Ana Oliveira			2	Braga	22/02
1,71	pc		Jennifer Gomes			2	Pombal	29/02
	(20 marcas)							
1,70	pc		Jennifer Gomes			1	Pombal	25/01
1,70	**pc**		**Lecabela Quaresma**	**26/12/1989**	**SLB**	**3**	**Val/de/Reuil/FRA**	**25/01**
1,70			Anabela Neto	25/03/1991	SCP	1	Vagos	24/06
1,70			Ana Oliveira	18/07/1995	GAF	1	Lisboa/U	15/08
	(24 marcas até 1,70 / 4 atletas)							
1,68	pc	S18	Elena Furk	10/02/2003	ACM/AH	P	Madrid/ESP	25/01
1,68		S20	Milena Lucena	03/09/2002	GDE	1	Ribeira Brava	02/08
1,66	pc		Cláudia Rodrigues	11/11/1989	ADRAP	3	Braga	22/02
1,65	pc		Ana Sofia Silva	31/05/1996	MAC	2ex	Braga	09/02
1,64	pc	S20	Margarida Mota	30/07/2002	UFCT	1	Braga	22/02
1,61	pc	S20	Ana Leite	08/09/2001	AJS	1	Pombal	15/02
		(10)						
1,61	pc	S18	Lara Duarte	06/07/2004	JV	2	Pombal	15/02
1,61	pc	S20	Inês Pires	21/06/2002	GCAD	2	Braga	07/03
1,61		S16	Gabriela Gorenco	23/07/2005	SLB	2	Lisboa/U	01/08
1,61		S18	Maria Miguel Andrade	25/08/2003	VG	P	Maia	01/08
1,60	pc	S18	Mariana Gomes	24/01/2003	AFIS/Ovar	6s	Pombal	01/02
1,60	pc		Ana Monjane	13/05/1993	SCB	5	Braga	22/02
1,59		S18	Marta Araújo	16/12/2004	CAOV	3	Lousada	22/07
1,57	pc	S18	Alessandra Silva	06/04/2003	AECCB	1	VN Famalicão	07/12
1,57	pc	S23	Marisa Carvalho	19/11/1999	SLB	P	Sheffield/GBR	05/01
1,57	pc	S23	Ana Filipe	28/08/1999	ACM/AH	1	Torum/POL	27/02
		(20)						
1,56	pc	S18	Clara Rodrigues	02/08/2004	SCP	8	Pombal	15/02
1,55	pc	S18	Matilde Silva	16/07/2004	AFIS/Ovar	P	Pombal	12/01
1,55	pc	S18	Marta Lameira	30/04/2003	VS	TT	Alpiarça	12/01
1,55	pc		Andreia Nicolau	01/02/1991	CAS	1s	Pombal	02/02
1,55	pc	S23	Catarina Cunha	08/03/2000	CFB	2s	Pombal	02/02
1,55		S16	Carolina Ferreira	12/01/2005	CFOD	1	Maia	22/03
1,55	pc	S18	Lurdes Oliveira	6/03/2004	GRE	3	Braga	22/02
1,55	pc	S20	Mariana Truta	22/07/2002	CFOD	4	Braga	22/02
1,55		S23	Sofia Ramos	24/08/2000	ACPV	3	Guimarães	15/08
		(30)						

Atletas estrangeiras:

1,56		S16	Thais Berenger	FRA	22/11/2005	CAP	1	A. Valdevez	14/12
1,56		S23	Kidline Gomes	CBV	18/01/1998	CSM	1	Vendas Novas	16/02

Salto com Vara

4,33	pc		Marta Onofre	28/01/1991	SCP	3	Satra/SUE	11/02
4,25	pc		Marta Onofre			1	Pombal	08/02
4,25	pc		Marta Onofre			1	Pombal	16/02
4,25	pc		Marta Onofre			1	Pombal	29/02
4,20	pc		Marta Onofre			2	Pombal	11/01
4,20	pc		Marta Onofre			1	Magglingen/SUI	26/01
4,20	pc		Marta Onofre			1	Braga	23/02
4,16	pc		Leonor Tavares	24/09/1985	SCP	2	Aulnay/s/Bois/FRA	21/12
4,15	pc		Marta Onofre			1s	Pombal	01/02
4,07	pc		Leonor Tavares			8	Nogent/s/Oise/FRA	14/12
	(10 marcas)							
4,03	pc		Leonor Tavares			8	Bordéus/FRA	18/01
4,02	pc		Leonor Tavares			4	Orleans/FRA	11/01
4,00	pc		Marta Onofre			2	Pombal	18/01
4,00			Marta Onofre			1	Lisboa/U	01/08
3,90			Marta Onofre			1	Lisboa/U	08/08
3,90			Marta Onofre			1	Lisboa/U	15/08
3,75	pc	V35	Elisabete Tavares	07/03/1980	(França)	1	Aulnay/s/Bois/FRA	30/11
	(17 marcas até 3,70 / 3 atletas)							
3,65	pc	V35	Sandra Helena Tavares	29/05/1982	(França)	2	Nantes/FRA	23/02
3,61	pc	S23	Sofia Carneiro	12/03/1998	MAC	1	Braga	23/02
3,50	pc		Andreia Grácio	17/09/1996	JV	2	Braga	23/02
3,35	pc		Tânia António	29/12/1987	GRECAS	4	Braga	23/02
3,25		S23	Raquel Marques	09/06/1999	GAF	1	Lisboa/U	15/08
3,25		S18	Sara Pereira	01/05/2004	AJS	2	Ribeira Brava	15/08
3,20	pc	S20	Carlota Gonçalves	14/12/2001	UFCT	2	Braga	09/02
		(10)						
3,20	pc		Joana Pinto	09/04/1995	AJS	6	Braga	23/02
3,15	pc	S20	Leonor Suzano	15/05/2001	MAC	3	Braga	08/03
3,15			Carla Macedo	22/10/1990	ADRAP	1s	Ribeira Brava	25/07
3,15		S18	Bruna Santos	19/08/2003	JV	3	Lisboa/U	15/08
3,10		V40	Januária Pereira	10/04/1979	AJS	1	Ribeira Brava	18/08
3,10		S20	Diana Andrade	07/03/2001	GDE	1	Ribeira Brava	18/08
3,00	pc	S20	Carla Rodrigues	12/04/2002	SLB	4	Pombal	16/02
2,93		S23	Bárbara Mota	40/04/2000	GRE	3s	Marinha Grande	25/07
2,92		S23	Catarina Rosa	03/07/1998	CSM	3ex	Ribeira Brava	08/08
2,90		S18	Joana Rocha	13/06/2004	CSGAIA	4	Maia	02/08
		(20)						
2,85	pc	S18	Sofia Marques	30/08/2003	SLB	6	Pombal	16/02
2,80	pc	S18	Beatriz Soares	29/06/2003	ESCMOV	4s	Braga	01/02
2,80	pc		Carolina Sarabando	03/07/1997	GRECAS	5	Braga	09/02
2,80	pc	S20	Mickaela Costa	20/05/2001	AV	4	Braga	23/02
2,80	pc	S23	Sofia Rodrigo	29/03/1998	JV	6	Braga	08/03
2,75		S18	Laura Azevedo	14/08/2004	UFCT	4	Pombal	01/08
2,75		S18	Ema Paulo	02/02/2003	CAMG	5	Pombal	01/08
2,70	pc	S20	Beatriz Marques	22/11/2002	UFCT	3	Pombal	25/01
2,60		S18	Laura Fernandes	26/09/2003	AJS	3	Ribeira Brava	18/01
2,55	pc	S16	Vera Goucha	05/01/2005	JV	1	Pombal	23/02
		(20)						

2,50		S18	Catarina Pinto		19/02/2003	GDE	4	Ribeira Brava	18/01
2,50	pc		Catarina Barbosa		22/02/1996	ACRSD	7	Braga	09/02
2,50	pc	S18	Joana Gameiro		18/05/2004	JV	9	Braga	09/02
2,50	pc		Beatriz Moniz		27/06/1997	GRE	3	Pombal	16/02
2,50	pc	S18	Maria Junqueiro		10/10/2003	SCP	17	Pombal	16/02
2,50	pc	S18	Maria João Abreu		21/04/2003	AAADP	18	Pombal	16/02
2,50	pc	S16	Filipa Dinis		02/04/2005	JV	2	Pombal	23/02
2,45		S18	Benedita Amorim		15/10/2004	AV	2	Guimarães	15/08
2,40		S16	Ana Carvalho		29/05/2005	JV	5	Marinha Grande	22/07

Atletas estrangeiras:

3,50	pc		Pauline Dondasse	FRA	15/07/1995	SCB	1s	Braga	01/02
2,90	pc		Axelle van Hauswaert	BEL	11/07/1995	CBF	4	Braga	09/02

Salto em Comprimento

6,64	**1.4**		**Evelise Veiga**		**03/03/1996**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**01/08**
6,49	1.4		Evelise Veiga				1	Lisboa/U	08/08
6,48	pc		Evelise Veiga				1	Pombal	29/02
6,43	0.9		Evelise Veiga				8	Székesfehérvár/HUN	19/08
6,41	0.9		Evelise Veiga				1	Lisboa/U	15/08
6,40	**pc**		**Patrícia Mamona**		**21/11/1988**	**SCP**	**1**	**CAR Jamor**	**25/01**
6,38	pc		Evelise Veiga				7	Karlsruhe/ALE	31/01
6,32	pc		Evelise Veiga				1	Braga	22/02
6,31	**1.9**	**V35**	**Yariadmis Arquelles**		**18/04/1984**	**IND**	**3**	**Castellon/ESP**	**24/08**
6,30	pc		Yariadmis Arquelles				2	Pombal	29/02
	(10 marcas)								
6,27	pc		Evelise Veiga				7	Berlim/ALE	14/02
6,24	**pc**		**Lucinda Gomes**		**16/04/1995**	**GDE**	**2**	**CAR Jamor**	**25/01**
6,24	pc		Evelise Veiga				7	Torum/POL	08/02
6,22	1.0		Patrícia Mamona				3	Lisboa/U	01/08
6,20	1.0		Evelise Veiga				1	Marinha Grande	18/07
6,18	pc	V35	Yariadmis Arquelles				3	Mondeville/FRA	01/02
6,17	**A pc**		**Jéssica Barreira**		**29/01/1997**	**SCP**	**3**	**Albuquerque/EUA**	**13/02**
6,12	A pc		Jéssica Barreira				1	Flagstaff/EUA	21/02
6,09	1.5		Lucinda Gomes				1s	Lisboa/U	25/07
6,09	1.4		Lucinda Gomes				2	Lisboa/U	15/08
	(20 marcas)								
6,08	**1.8**		**Ana Oliveira**		**18/07/1995**	**GAF**	**2**	**Abrantes**	**18/07**
6,06	-0.3	V35	Yariadmis Arquelles				5	Lisboa/U	01/08
6,04	**pc**		**Shaina Mags**		**11/04/1992**	**SCB**	**2**	**Braga**	**22/02**
6,04	**1.0**		**Teresa Carvalho**		**30/01/1995**	**SLB**	**6**	**Lisboa/U**	**01/08**
6,02	pc		Lucinda Gomes				3	Pombal	29/02
6,02	0.6	V35	Yariadmis Arquelles				2	Lisboa/U	08/08
6,00	-0.8		Lucinda Gomes				7	Lisboa/U	01/08
6,00	-0.5		Teresa Carvalho				3	Lisboa/U	08/08
5,98	A pc		Jéssica Barreira				1	Flagstaff/EUA	17/01
5,97	1.2		Teresa Carvalho				2	Lisboa/U	18/07
	(30 marcas)								
5,93	A pc		Jéssica Barreira				6	Albuquerque/EUA	08/02
5,93	0.0		Teresa Carvalho				2s	Lisboa/U	25/07
5,89	pc		Shaina Mags				4	Pombal	29/02
5,86	pc		Shaina Mags				1s	Braga	01/02
5,85	**pc**	**S23**	**Catarina Karas**		**23/05/2000**	**SCP**	**3**	**CAR Jamor**	**25/01**
5,85	pc	S23	Catarina Karas				1	Braga	07/03
5,82	0.3		Ana Oliveira				9	Lisboa/U	01/08

5,81	pc		Shaina Mags				1	Braga	25/01
5,80			Teresa Carvalho				1	Lisboa/U	27/06
		(39 marcas até 5,80 / 9 atletas)							
5,79	1.7	S18	Lurdes Oliveira		06/03/2004	GRE	1	Vagos	15/08
		(10)							
5,78	pc	S20	Leonor Tiago		22/07/2002	SCP	1	Pombal	15/02
5,76	0.9	S23	Catarina Queirós		23/01/1998	AJS	1s	Guimarães	25/07
5,67	pc	S23	Suzana Cruz		12/11/1998	GRE	2	Braga	09/02
5,64	pc		Jennifer Gomes		21/03/1995	GRECAS	1s	Pombal	01/02
5,64	pc	S20	Eduarda Ferreira		25/04/2001	JV	3	Pombal	15/02
5,62	pc	S23	Andreia Gomes		27/06/1998	ACPV	2s	Braga	01/02
5,62	pc	S23	Scarlett Saleiro		27/05/1998	ADRAP	2	Braga	07/03
5,60	2.0	S23	Fatumata Baldé		29/07/2000	SLB	3	Lisboa/U	18/07
5,59	pc		Lecabela Quaresma		26/12/1989	SLB	3	Val/de/Reuil/FRA	25/01
5,56	pc		Erica Gomes		09/05/1994	SCP	3	Pombal	16/02
		(20)							
5,52	pc	S20	Milena Lucena		30/09/2002	GDE	5	Pombal	29/02
5,50	pc		Lara Rego		13/02/2004	CAM-VC	2	Braga	08/02
5,49	pc	S20	Vera Monteiro		15/11/2002	CFOD	5	Pombal	15/02
5,49	pc	S23	Mariana Novo		18/05/2000	ACPV	4	Braga	07/03
5,49	1.3		Marta Onofre		28/01/1991	SCP	4	Lisboa/U	18/07
5,47	pc		Bruna Varela		15/04/1997	ACRSD	1	Braga	22/02
5,46	0.0		Carolina Coutinho		12/02/2003	CFOD	1	Lousada	29/12
5,46	pc	S23	Juliana Brites		22/04/2000	JV	2el	Pombal	25/01
5,46	-0.5	S23	Ana Rita Silva		20/12/2000	MAC	1	Lousada	18/07
5,45	pc	S20	Margarida Figueiredo		14/03/2001	SVB	6	Pombal	15/02
		(30)							
5,43	pc	S23	Ana Filipe		28/08/1999	ACM/AH	2	Torum/POL	26/02
5,41	0.3	S18	Catarina Sá		29/05/2003	GDE	2	Ribeira Brava	01/02
5,41	pc	S23	Bárbara Silva		25/02/1999	AJS	7	Braga	07/03
5,40	pc	S18	Marta Araújo		16/12/2004	CAOV	3	Braga	08/02
5,40	1.4	S18	Teresa Abade		29/03/2004	AEAC	2	Lisboa/U	01/08
5,38	-1.5		Raquel Lourenço		11/10/1996	JV	1	Almada	07/12
5,38	0.4	S20	Mariana Costa		18/04/2001	SCB	3	Braga	15/07
5,33	pc	S16	Tatiana Pereira		18/05/2006	AFS	1	CAR Jamor	19/01
5,30	pc	S18	Maria Miguel Andrade		25/08/2003	VG	P	Madrid/ESP	25/01
5,27	pc	S23	Raquel Marques		09/06/1999	GAF	7	Braga	22/02
		(40)							
5,26	pc	S18	Joana Gameiro		18/05/2004	JV	2	Pombal	19/01
5,25	pc	S18	Elena Furk		10/02/2003	ACM/AH	P	Madrid/ESP	25/01
5,25	pc	S20	Inês Pires		21/06/2002	GCAD	P	Pombal	01/03
5,25	1.1	S18	Margarida Santos		29/10/2004	JV	1	Marinha Grande	18/07
5,22	1.2	S18	Carolina Neves		27/01/2001	GAF	3	Pombal	02/08
5,21	pc		Cláudia Santos		13/01/1989	CFOD	5	Braga	25/01
5,20	pc	S23	Sofia Ramos		24/08/2000	ACPV	6	Braga	25/01
5,20	pc		Vera Castro		23/10/1992	SCB	P	Pombal	01/03

Atletas estrangeiras:

6,26	0.4	S23	Agate Sousa	STP	05/06/2000	GAF	ex	Lisboa/U	08/08
5,52	pc	S20	Rosa Djombate	GBS	10/03/2002	SLB	4	Pombal	15/02
5,31	1.1	S16	Elin Barros STP		18/08/2005	GDC	1	Almada	15/12

Com vento favorável > +2,0 m/s:

5,63	2,3	s23	Fatumata Balde		SLB	3	Lisboa/U	18/07
5,56	2.6	S18	Teresa Abade		AEAC	3	Abrantes	18/07

Triplo/salto

14,33	**pc**		**Patrícia Mamona**	**21/11/1988**	**SCP**	**1**	**Val/de/Reuil/FRA**	**14/02**
14,31	pc		Patrícia Mamona			1	Pombal	01/03
14,28	pc		Patrícia Mamona			3	Madrid/ESP	21/02
14,26	2.0		Patrícia Mamona			1	Lisboa/U	08/08
14,22	pc		Patrícia Mamona			1	Pombal	08/02
14,10	**1.8**		**Susana Costa**	**22/09/1984**	**AFR**	**3**	**Lisboa/U**	**08/08**
14,09	pc		Patrícia Mamona			2	Dusseldorf/ALE	04/02
14,09	pc		Susana Costa			2	Pombal	01/03
14,08	-0.3		Patrícia Mamona			3	Mónaco	14/08
14,01	pc		Susana Costa			3	Val/de/Reuil/FRA	14/02
	(10 marcas)							
13,86	pc		Patrícia Mamona			1	Braga	23/02
13,85	pc		Susana Costa			6	Madrid/ESP	21/02
13,68	pc		Susana Costa			3	Metz/FRA	09/02
13,68	**pc**		**Evelise Veiga**	**3/03/1996**	**SCP**	**3**	**Pombal**	**01/03**
13,58	**1.0**		**Ana Oliveira**	**18/07/1995**	**GAF**	**1**	**Granada/ESP**	**22/08**
13,53	0.8		Evelise Veiga			6	Turku/FIN	11/08
13,31	1.7		Ana Oliveira			1	Lisboa/U	15/08
13,20	2.0		Ana Oliveira			4	Lisboa/U	08/08
13,08	**pc**		**Lucinda Gomes**	**16/04/1995**	**GDE**	**2**	**Pombal**	**08/02**
13,07	**pc**		**Shaina Mags**	**11/04/1992**	**SCB**	**3**	**Pombal**	**08/02**
	(20 marcas)							
13,05	pc		Ana Oliveira			2	Braga	23/02
13,03	pc		Shaina Mags			1	Braga	26/01
13,00	pc		Lucinda Gomes			4	Pombal	01/03
	(23 marcas até 13 metros / 6 atletas)							
12,93	pc		Anabela Neto	25/03/1991	SCP	5	Pombal	01/03
12,72	pc	S23	Catarina Queirós	23/01/1998	AJS	1	Braga	08/03
12,32	0.0	S23	Mariana Novo	18/05/2000	ACPV	1	Lousada	04/07
12,20	1.1	S18	Inês Vicente	23/09/2004	SLB	1	Lisboa/U	04/07
12,10	pc	S23	Juliana Brites	22/04/2000	JV	2	Pombal	25/01
12,07	pc	S20	Eduarda Ferreira	25/04/2001	JV	1	Pombal	16/02
11,92	pc	S20	Milena Lucena	03/09/2002	GDE	5	Braga	08/03
11,87	pc	S23	Suzana Cruz	12/11/1998	GRE	6	Braga	08/03
11,83	pc	S23	Ana Filipe	28/08/1999	ACM/AH	1	Torum/POL	25/02
11,80	pc	S18	Sofia Lavreshina	14/06/2003	JV	3	Pombal	16/02
11,58	-1.0	S23	Ana Rita Silva	20/12/2000	MAC	9	Braga	08/08
11,53	1.6	S18	Margarida Santos	29/10/2004	JV	2	Pombal	01/08
11,52	pc	S18	Ana Reis	23/06/2004	JV	2	Braga	09/02
11,47	1.5		Cláudia Fernandes	27/03/1997	AJS	1	Ribeira Brava	12/07
11,45	pc	S18	Alessandra Silva	06/04/2003	CCDR	3	Braga	09/02
11,43	pc	S18	Elena Furk	10/02/2003	ACM/AH	4	Braga	09/02
11,42	pc	S18	Teresa Abade	29/03/2004	AEAC	5	Braga	09/02
11,37	1.5	S20	Maria João Esteves	13/02/2001	CAMG	2	Pombal	12/07
11,18	pc	S23	Scarlett Saleiro	27/05/1998	ADRAP	4	Braga	22/01
11,16	pc	S18	Madalena Velez	19/01/2004	GAF	6	Braga	09/02
11,12	-0.5	S20	Celina Peneda	14/06/2002	AV	1	Guimarães	15/08
11,10	-0.5	S20	Raquel Oliveira	22/03/2002	AACC	1	Almada	19/01
11,10	1.4	S20	Beatriz Marques	22/11/2002	UFCT	2	Abrantes	19/07
11,08	pc	S18	Matilde Silva	16/07/2004	AFIS/Ovar	7	Braga	09/02
11,06	pc	S23	Marina Gonçalves	12/09/2000	CAM-VC	5s	Braga	01/02

Atleta estrangeira:

12,12	1.6	S20	Rosa Djombate	GBS	10/03/2002	SLB	ex	Lisboa/U	02/08

Com vento favorável > +2,0 m/s:

14.16	+3.2		Evelise Veiga		SCP	2	Lisboa/U	08/08
13.57	+2.7		Ana Oliveira		GAF	4	Lisboa/U	08/08
13.56	+3.2		Lucinda Gomes		GDE	5	Lisboa/U	08/08
12.23	+3.2	S20	Rosa Djombate	GBS	SLB	3	Lisboa/U	15/08
12.11	+3/1	S20	Eduarda Ferreira		JV	4	Lisboa/U	15/08
11.67	+2.8	S23	Ana Rita Silva		MAC	2	Lousada	04/07
11.59	+3.1	S18	Ana Reis		JV	1	Pombal	01/08
11.20	+2.7	S16	Ana Oliveira		SLB	1	Almada	25/07
11.14	+3.6	S20	Raquel Oliveira		AACC	2	Almada	25/07
11.08	+3.0		Mariana Conde		Grecas	1s	Vagos	25/07

Lançamento do Peso

19,53		**Auriol Dongmo**	**03/08/1990**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**08/08**
19,27		Auriol Dongmo			1	Leiria/CNL	24/06
18,92		Auriol Dongmo			1	Lisboa/U	01/08
18.85		Auriol Dongmo			1	Thum/ALE	22/08
18,82		Auriol Dongmo			1	Leiria/CNL	20/06
18,42		Auriol Dongmo			1	Leiria/CNL	09/08
18.42		Auriol Dongmo			1	Ostrava/CHE	08/09
18,37	pc	Auriol Dongmo			1	Pombal	29/02
18.33		Auriol Dongmo			1	Chorzov/POL	06/09
18,31	pc	Auriol Dongmo			1	Rochlitz/ALE	02/02
	(10 marcas)						
18,08	pc	Auriol Dongmo			1	Braga	23/02
18,04		Auriol Dongmo			1	Lisboa/U	18/07
18,02	pc	Auriol Dongmo			1	Pombal	25/01
17,79	pc	Auriol Dongmo			2	Satra/SUE	11/02
17,60	pc	Auriol Dongmo			1	Pombal	08/02
17,42		**Jéssica Inchude**	**25/03/1996**	**SCP**	**2**	**Lisboa/U**	**08/08**
17,39	**pc**	**Eliana Bandeira**	**01/07/1996**	**SLB**	**2**	**Pombal**	**29/02**
17,36		Eliana Bandeira		SLB	2	Lisboa/U	01/08
17,23		Jéssica Inchude		SCP	1	Lisboa/U	15/08
17,19	**pc**	**Francislaine Serra**	**10/01/1994**	**SCP**	**3**	**Pombal**	**29/02**
	(20 marcas)						
17,17	pc	Jéssica Inchude			1	Pombal	16/02
17,16		Auriol Dongmo			1	Lisboa/N	12/01
17,15	pc	Jéssica Inchude			4	Pombal	29/02
17,12		Jéssica Inchude			1	Lisboa/ (AL)	20/06
17,11	pc	Jéssica Inchude			2	Pombal	08/02
17,10		Francislaine Serra			3	Lisboa/U	08/08
17,04		Jéssica Inchude			3	Lisboa/U	01/08
17,03		Jéssica Inchude			1	Leiria/CNL	22/02
17,03		Jéssica Inchude			2	Kladno/CHE	16/09
17,02		Eliana Bandeira			2	Leiria/CNL	22/02
	(30 marcas)						
17,00		Eliana Bandeira			4	Lisboa/U	08/08
17,00		Jéssica Inchude			2	Leiria/CNL	09/08
16,97		Eliana Bandeira			1s	Marinha Grande	25/07
16,91		Jéssica Inchude			1	Torres Vedras	09/02
16,90		Francislaine Serra			4	Lisboa/U	01/08
16,77		Jéssica Inchude			2	Leiria/CNL	24/06
16,77		Eliana Bandeira			2	Lisboa/U	15/08
16,69		Eliana Bandeira			2	Lisboa/U	18/07

16,64			Jéssica Inchude			1	Lisboa/U	08/07
16,59			Jéssica Inchude			1	Lisboa/N	04/01
	(40 marcas)							
16,56			Jéssica Inchude			1	Leiria/CNL	04/01
16,54			Francislaine Serra			3	Leiria/CNL	09/08
16,53	pc		Francislaine Serra			3	Pombal	08/02
16,53			Jéssica Inchude			3	Lisboa/U	18/07
16,49			Eliana Bandeira			4	Leiria/CNL	09/08
16,39	pc		Francislaine Serra			2	Pombal	16/02
16,35	pc		Jéssica Inchude			1d	Pombal	01/02
16,33			Francislaine Serra			3	Leiria/CNL	24/06
16,27			Francislaine Serra			3	Leiria/CNL	22/02
16,17			Jéssica Inchude			2	Lisboa/N	12/01
	(50 marcas)							
16,16	pc		Eliana Bandeira			4	Pombal	08/02
16,14	pc		Jéssica Inchude			1	Braga	19/01
16,09			Francislaine Serra			2	Lisboa/ (AL)	20/06
16,05			Francislaine Serra			4	Lisboa/U	18/07
	(54 marcas até 16 metros / 4 atletas)							
14,28	pc	S20	Débora Quaresma		08/04/2002	SCP	1	Braga	08/03
13,83		S23	Margarida Ferreira		07/06/2000	SLB	5	Lisboa/U	01/08
13,80	pc	V35	Antónia Borges		26/12/1989	GDE	1	Nantes/FRA	22/02
13,68	pc	S23	Inês Carreira		03/04/2000	JV	2	Braga	08/03
13,67	pc		Ophélie Oliveira		21/07/1996	JV	3	Lubbock/EUA	22/02
12,30		S20	Mariana Pestana		18/04/2001	GDE	1	Funchal	14/12
		(10)							
12,28	pc		Sónia Borges		26/08/1985	ACRSD	1s	Pombal	02/02
12,19		S18	Letícia Lopes		16/01/2004	CDQ	1	Lagoa	15/08
11,84	pc	S23	Ivanilda Lopes Semedo		18/11/2000	SLB	4	Braga	08/03
11,72	pc	S23	Marisa Vaz Carvalho		19/11/1999	SLB	P	Sheffield/GBR	05/01
11,69	pc	V35	Purificação Fernandes		17/07/1983	ACPV	1s	Braga	01/02
11,61	pc		Elsa Cruz		10/01/1997	SCB	2s	Braga	01/02
11,50	pc	V40	Fernanda Angélica		02041975	CFOD	3s	Braga	01/02
11,23		S20	Eva Gonçalves		17/04/2002	NAC	1	Vagos	11/01
11,21	pc	S20	Bárbara Bica		19/05/2001	SLB	2	Braga	09/02
11,17		S20	Ana Monteiro		24/08/2002	CTMVPA	2	Maia	02/08
		(20)							
11,16	pc		Fátima Ribeiro		28/05/1991	AJS	4	Braga	23/02
11,10	pc	S20	Carolina Fernandes		20/02/2001	SUOVAIS	3	Braga	09/02
11,09	pc	V45	Daniela Carvalho		06011974	ESCMOV	4s	Braga	01/02
11,09	pc		Cláudia Rodrigues		11/11/1989	ADRAP	5	Braga	23/02
11,06	pc	S23	Juliana Rei		22/08/1999	GRECAS	4	Braga	09/02
11,05			Jennifer Gomes		21/03/1995	GRECAS	P	Braga	08/08
11,03		S18	Catarina Sousa		20/06/2004	CBF	3	VR St. António	02/08
11,02	pc	S20	Camila Carreira		26/03/2002	JV	2	Pombal	25/01
10,94		S23	Erica Borges		23/08/2000	CAT	1	A. Heroísmo	25/01
10,87	pc	V35	Susana Flores		07/06/1981	GRECAS	1	Braga	05/02
		(30)							
10,75	pc	S20	Tatiana Gonçalves		09/04/2001	GAF	P	Pombal	01/03
10,68	pc	S18	Inês Abreu		06/01/2003	AJS	8	Pombal	16/02
10,59		S20	Inês Diogo		09/11/2002	NDJL-ST	1	Almada	09/02
10,59		S18	Catarina Cardoso		17/03/2003	ACM/AH	3	Funchal	02/08
10,55	pc	S23	Ana Beatriz Gomes		26/11/2000	CSM	7	Braga	08/03

Atletas estrangeiras:

13,42	pc	S23	Enya O'Driscoll	IRL	25/04/2000	SCP	5	Pombal	08/02
11,20	pc	S20	Katrina Skujina	LET	12/02/2002	SVB	4ex	Pombal	16/02

Lançamento do Disco

62,93		Irina Rodrigues		05/02/1991	SCP	1	Leiria/CNL	27/06
62,86		Irina Rodrigues				1	Leiria/CNL	09/08
62,81		Irina Rodrigues				1	Vagos	07/03
62,05		Irina Rodrigues				1	Lisboa/U	01/08
62,02		Irina Rodrigues				1	A. Heroísmo	14/12
61,37		Irina Rodrigues				1	Leiria/CNL	22/02
61,20		Liliana Cá		05/11/1986	ADNL	1	Lisboa/U	08/08
61,02		Liliana Cá				2	Leiria/CNL	09/08
60,54		Liliana Cá				2	Lisboa/U	01/08
60,51		Irina Rodrigues				1	Lovelhe	29/07
	(10 marcas)							
60,36		Irina Rodrigues				2	Lisboa/U	08/08
60,11		Liliana Cá				2	Vagos	07/03
60,09		Liliana Cá				2	Leiria/CNL	22/02
60,03		Irina Rodrigues				1	Lovelhe	22/07
59,63		Liliana Cá				1	Torres Vedras	09/02
58,77		Liliana Cá				1	Torres Vedras	29/02
58,31		Irina Rodrigues				1	Lisboa/U	18/07
58,23		Liliana Cá				2	Leiria/CNL	27/06
58,06		Irina Rodrigues				1	Lisboa/U	15/08
57,33		Liliana Cá				2	Lisboa/U	18/07
	(20 marcas)							
57,06		Liliana Cá				1	Lisboa/N	04/01
55,96		Liliana Cá				1	Marinha Grande	08/02
54,64		Liliana Cá				1	Lisboa/ (AL)	20/06
	(23 marcas até 52 metros / 2 atletas)							
49,20		Jéssica Inchude		25/03/1996	SCP	2	Lisboa/N	04/01
48,72	S23	Ivanilda Lopes Semedo		18/11/2000	SLB	4	Vagos	07/03
46,36		Francislaine Serra		10/01/1994	SCP	4	Leiria/CNL	22/02
46,19		Eliana Bandeira		01/07/1996	SLB	8	Leiria/CNL	22/02
44,89		Ophélie Oliveira		21/07/1996	JV	10	Albi/FRA	13/09
44,81	S20	Eva Gonçalves		17/04/2002	NAC	4	Leiria/CNL	27/06
41,34	S18	Raquel Gomes		07/06/2003	JV	1	Leiria/CNL	11/07
39,98	S23	Inês Carreira		03/04/2000	JV	5	Lisboa/U	08/08
	(10)							
39,85	S16	Márcia Maketa		07/09/2005	JV	2	Leiria/CNL	11/07
39,50	S23	Margarida Correia		24/09/2000	(França)	9	S. Provence/FRA	16/02
38,80		Fátima Ribeiro		20/05/1991	AJS	2s	Marinha Grande	25/07
38,80	V40	Fernanda Angélica		02041975	CFOD	PL	Leiria/CNL	26/07
38,58	S20	Inês Diogo		09/11/2002	NDJL-ST	1	Almada	25/07
38,30		Ana Beatriz Gomes		26/11/2000	CSM	2	Ribeira Brava	15/08
37,67	S18	Letícia Lopes		16/01/2004	CDQ	1	VR Stº António	01/08
36,96	S20	Camila Carreira		17/08/2002	JV	2	Leiria/CNL	27/06
36,87	S18	Ana Júlia Ferreira		19/02/2003	CAP	2	Maia	01/08
36,65	S20	Mariana Pestana		18/04/2001	GDE	1	Funchal	14/12
	(20)							
35,77		Cláudia Campos		26/02/1997	MAC	1	Guimarães	25/07
35,21	S18	Inês Abreu		06/01/2003	AJS	1	Funchal	19/07
Atleta estrangeira:								
42,71	S23	Enya O'Driscoll	IRL	25/04/2000	SCP	9	Leiria/CNL	22/02

Lançamento do Martelo

63,04	**V35**	**Vânia Silva**	**8/06/1980**	**SCP**	**2**	**Lovelhe**	**08/02**
61,57	V40	Vânia Silva			3	Badajoz/ESP	02/09
61,50	V40	Vânia Silva			1	Lisboa/U	08/08
61,24	V35	Vânia Silva			2	Leiria/CNL	22/02
61,16	V40	Vânia Silva			2	Leiria/CNL	09/08
61,09	V35	Vânia Silva			1	Vagos	07/03
61,07	**S20**	**Mariana Pestana**	**18/04/2001**	**GDE**	**1**	**Funchal**	**29/02**
60,58	S20	Mariana Pestana			1	Vagos	07/03
59,95	V35	Vânia Silva			1	Marinha Grande	18/01
59,71	V35	Vânia Silva			PL	Leiria/CNL	26/07
	(10 marcas)						
58,72	V40	Vânia Silva			1	Lisboa/U	15/08
58,71	V35	Vânia Silva			1	Leiria/CNL	02/07
58,34	V35	Vânia Silva			1	Lisboa/U	18/07
58,25	V35	Vânia Silva			1	Leiria/CNL	29/07
56,63	S20	Mariana Pestana			1	Funchal	22/02
56,40	S20	Mariana Pestana			1	Funchal	02/07
55,39	S20	Mariana Pestana			1	Funchal	18/07
55,11	S20	Mariana Pestana			1	Funchal	04/07
54,50	S20	Mariana Pestana			1	Funchal	11/07
53,45	S20	Mariana Pestana			1	Funchal	02/08
	(20 marcas)						
53,17	S20	Mariana Pestana			2	Funchal	08/08
52,36	**S23**	**Ângela Silva**	**31/03/2000**	**GDE**	**3**	**Funchal**	**08/08**
51,08	S23	Cecília Rebocho	20/06/1999	SLB	1	Almada	09/02
	(23 marcas até 51,00 / 4 atletas)						
47,92		Daniela Paço	26/08/1996	JV	4	Guimarães	15/08
46,19	S23	Ana Granja	25/10/1999	CDP	1	Porto/R	17/07
46,16		Andreia Venade	16/03/1992	SCB	5	Braga	08/08
44,83	S20	Eva Gonçalves	17/04/2002	NAC	1	Vahos	15/08
44,61	S18	Inês Florêncio	04/09/2003	JV	2	Pombal	02/08
43,35	S23	Milene Jesus	01/06/1999	AJS	7	Funchal	08/08
43,20	V35	Sandra Santos	10/04/1984	CBF	8	Lisboa/U	08/08
43,00	S20	Margarida Feliciano	21/03/2001	SLB	2	Marinha Grande	08/02
42,85		Ophélie Oliveira	21/07/1996	(EUA)	5	Trinity/EUA	06/03
41,00	S20	Júlia Domingos	29/12/2002	CDRR	4	Lisboa/U	02/08
40,80	S23	Margarida Santos	15/12/1999	CSM	2	Funchal	04/07
39,74		Patrícia Penteado	14/09/1992	CFA	1	Fátima	22/02
39,31	S20	Luciana Carvalho	25/11/2001	ACRSD	5	Vagos	07/03
39,04	S23	Érica Borges	23/08/2000	CATe	10	A. Heroísmo	08/08
38,53	S20	Vera Martins	26/02/2002	ADCL	6	Vagos	07/03
38,48		Daniela Teixeira	14/07/1991	ADRAP	7	Funchal	15/08
37,77	S23	Ana Carolina Santos	05/07/1999	GAF	1	Abrantes	19/07
37,16		Maria João Rodrigues	01/07/1996	ADREP	4	Guimarães	15/08
36,70	V35	Fernanda Silva	18/11/1981	NAC	1	Vagos	25/01
36,65		Andreia Lopes	03/08/1986	COP	2s	Faro	25/07
35,39		Andreia Teixeira	13/02/1992	GRE-AA	6	Vagos	15/08
35,17	S18	Vitória Patrocínio	17/06/2004	JDAl	2	Abrantes	19/07
35,16		Inês Fernandes	28/06/1988	ADCL	2	Lovelhe	21/07

Atletas estrangeiras

65,53		Valeria Chiliquinga	EQU	27/02/1991	ADCL	1	Lovelhe	29/07
64,70		Mayra Gaviria	COL	26/05/1997	ADCL	1	Lovelhe	29/02

Lançamento do Dardo

54,66	**S23**	**Cláudia Ferreira**	**03/10/1998**	**SCP**	**1**	**Lisboa/U**	**15/08**
53,27	S23	Cláudia Ferreira			1	Braga	08/08
52,09	S23	Cláudia Ferreira			1	Vagos	07/03
51,84	S23	Cláudia Ferreira			2	Leiria/CNL	09/08
50,90	S23	Cláudia Ferreira			1	Leiria/CNL	22/02
48,75	S23	Cláudia Ferreira			ex	Lovelhe	21/07
48,74	S23	Cláudia Ferreira			1	Lovelhe	21/07
47,44		**Marlene Araújo**	**19/02/1993**	**SCB**	**ex**	**Lisboa/U**	**18/07**
45,65	**V35**	**Sílvia Cruz**	**29/12/1980**	**SCP**	**2**	**Vagos**	**07/03**
45,46	**S20**	**Bárbara Bica**	**19/05/2001**	**SLB**	**1**	**Vagos**	**07/03**
	(10 marcas)						
45,35		Marlene Araújo			1s	Lisboa/U	24/07
44,46		Marlene Araújo			2	Guimarães	15/08
44,00		**Flávia Costa**	**15/06/1994**	**JV**	**3**	**Vagos**	**07/03**
43,56		Marlene Araújo	19/02/1993	SCB	2	Lisboa/U	01/08
43,29		Marlene Araújo	19/02/1993	SCB	1	Lisboa/ (AL)	27/06
42,69		Marlene Araújo	19/02/1993	SCB	2	Braga	08/08
42,53		Flávia Costa	15/06/1994	JV	3	Braga	08/08
42,51		Marlene Araújo	19/02/1993	SCB	4	Vagos	07/03
	(18 marcas até 42,00 / 5 atletas)						
41,99	S23	Sara Firmino	28/08/1998	CBF	5	Vagos	07/03
41,95		Elisabete Silva	25/04/1992	JIV	4	Ponta Delgada	08/08
41,12	S20	Aleida Mendes	7/05/2001	SLB	2	Vagos	07/03
40,26	V40	Cristina Ferreira	22/11/1979	AJS	1	Ribeira Brava	15/02
38,75	S20	Sofia Guedes	04/03/2001	CDQ	3	Vagos	07/03
	(10 marcas)						
38,69	S20	Alice Silva	20/08/2002	Ind-St	4	Vagos	07/03
36,86		Cátia Costa	00/00/1991	(França)	1	Bois D'Arcy/FRA	22/08
35,85	S23	Marta Batalha	17/08/1998	GDD	7	Lisboa/U	08/08
35,24		Carla Macedo	22/10/1990	ADRAP	1	Ribeira Brava	18/07
34,87	S18	Marta Faria	30/07/2004	GDE	2	Ribeira Brava	18/07
34,79	S23	Mariana Bento	22/11/2001	GRE	1	Vagos	15/08
33,81	S18	Carolina Caseiro	03/02/2004	JV	4	Leiria/CNL	09/08
33,29		Fabiana Ferreira	29/03/1995	GRECAS	2s	Vagos	25/07
33,09	S18	Filipa Afonso	14/05/2003	AEAC	4	Lisboa/U	02/08
33,00	S20	Mariana Pestana	18/04/2001	GDE	1	Ribeira Brava	11/07
	(20 marcas)						
32,91	S20	Sofia Ferreira	01/08/2002	GDE	3	Ribeira Brava	18/07
31,77	S18	Inês Ferrinho	25/07/2004	SCP	6	Lisboa/U	02/08
31,57	S20	Tatiana Gonçalves	09/04/2001	GAF	1	Torres Vedras	11/07
31,37		Fabiana Ferreira	29/03/1995	GRECAS	1	Vagos	25/01
31,35		Zenaide Alves	05/10/1996	CPA	1	Fátima	22/02
31,17	V35	Filipa Freitas	11/02/1984	CSM	2s	Ribeira Brava	25/07
30,98	S23	Beatriz Santos	27/12/2000	GRE	2	Braga	15/07
30,46	S18	Joana Viveiros	12/03/2003	CSM	4	Ribeira Brava	18/07
30,10	S18	Inês Guerra	18/05/2003	MAC	2	Guimarães	15/08

20 km Marcha Atlética

1.35.20			Inês Henriques	01/05/1980	CNRM	1	Leiria/CNL	05/01
1.37.33		S23	Carolina Costa	12/03/1998	SCP	1	Porto de Mós	26/01
1.58.07	tp	V35	Sandra Silva	21091975	CFOD	2	Porto de Mós	26/01

50 km Marcha Atlética

5.00.46	V35	Sandra Silva	21091975	CFOD	1	Porto de Mós	26/01

4x100 metros

51,42	S18	AE Monte da Ola	1	V. Castelo	22/02	F. Rego/M. Araújo/S. Queirós/L. Rego

4x400 metros

3.37,70	**pc**		**Sporting CP**	**1**	**Braga**	**23/02**	**D. Évora/V. Barbosa/J. Guerreiro/C. Azevedo**
3.50,37	pc		Sporting CP	1s	Pombal	01/02	A. Crespo/D. Évora/J. Guerreiro/V. Barbosa
3.56,89	**pc**		**J Vidigalense**	**2**	**Braga**	**23/02**	**I. Cruz/S. Duarte/M. Vidinha/S. Lavreshina**
3.57,35	**pc**		**SC Braga**	**3**	**Braga**	**23/02**	**V. Castro/L. Pinto/L. Costa/C. Pereira**
3.57,84	pc	S23	Sporting CP	1	Braga	07/03	C. Figueiredo/C. Silva/B. Guerreiro/R. Santos
3.57,90	pc	S20	J Vidigalense	1	Pombal	16/02	L. Duarte/S. Duarte/M. Vidinha/S. Lavreshina
3.58,24	pc	S23	SC Braga	2	Braga	07/03	M. Machado/L. Costa/L. Pinto/C. Pereira
3.59,52	**pc**		**ADR Ág. Pena**	**1**	**Pombal**	**01/03**	**D. Afonso/S. Inácio/R. Morgado/E. Silva**
4.00,25	**pc**		**GR Eirense**	**2**	**Pombal**	**01/03**	**A. Pereira/A. Eliseu/L. Pereira/F. Cantante**
4.00,71	pc		ADR Ág. Pena	4	Braga	23/02	D. Afonso/S. Inácio/R. Morgado/E. Silva
		(10 marcas)					
4.01,71	pc	S23	SC Braga	3	Pombal	01/03	M. Machado/L. Costa/I. Amorim/L. Pinto
4.02,65	pc	S23	J Vidigalense	2s	Pombal	01/02	B. Rebelo/L. Ramos/M. Vidinha/S. Duarte
4.02,81	pc	S20	Sporting CP	2	Pombal	16/02	C. Neiva/C. Figueiredo/M. Castro/J. Guerreiro
4.02,99	**pc**	**S20**	**GD Estreito**	**3**	**Pombal**	**16/02**	**C. Sá/C. Azevedo/M. Lucena/C. Ferreira**
4.04,27	pc	S18	J Vidigalense	1	Pombal	25/01	J. Gameiro/L. Duarte/M.Vidinha/S. Lavreshina
4.04,68	pc	S23	SC Braga	1	Braga	25/01	L. Costa/C. Pereira/F. Silva/L. Pinto
	(16 marcas até 4.05 / 6 clubes)						
4.06,60	pc		GRECAS	4	Pombal	01/03	C. Sarabando/M. Suzana/D. Cruz/V. Lima
4.06,94	pc		ACR Srª Desterro	1	Braga	23/02	I. Dias/S. Castanhas/A. Vitorino/A. Moreira
4.07,71	pc		A Jardim Serra	5	Braga	23/02	L. Santos/M. Silva/B. Silva/J. Soares
4.08,56	pc	S20	Maia AC	2	Braga	23/02	A. Canedo/M. Regalo/A. Silva/S. Sá
	(10)						
4.09,28	pc		CF Oliv. Douro	3	Braga	23/02	S. Borges/M. Santos/V. Monteiro/M. Truta
4.09,84	pc		GR Eirense	1s	Pombal	02/02	A. Eliseu/R. Cantante/L. Pereira/F. Cantante
4.10,00	pc		GA Fátima	6	Braga	23/02	M. Pereira/A. Oliveira/P. Rodrigues/T. Gonçalves
4.11,78	pc	S23	AC P. Varzim	7	Braga	23/02	A. Moreira/M. Marques/J. Barros/A. Nadais
4.15,67	pc	S20	Acad. Valdevez	5	Pombal	16/02	C. Peneda/M. Pedreira/V. Cunha/V. Pedreira
4.15,94	pc		Casa Bf Faro	1s	Pombal	01/02	J. Melo/J. Palma/Z. Sousa/M/ Marques
4.19,93	pc	S20	SL Benfica	6	Pombal	16/02	J. Moreira/B. Farinha/R. Djombate/B. Cruz
4.20,90	pc	S20	CO Pechão	7	Pombal	16/02	F. Machado/E. Conceição/D. Semedo/T. Mendes
4.23,15	pc	S20	UFC Tomar	8	Pombal	16/02	B. Marques/F. Perna/L. Azevedo/B. Guilherme
4.23,20	pc	S20	Leixões SC	9	Pombal	16/02	B. Medeiros/A. Sequeira/F. Catarino/A. Teixeira
		(10)					
4.23,38	pc	S20	GCA Donas	3s	Pombal	01/02	Mª. Rito/D. Silva/Marg. Rito/I. Pires
4.24,59	pc	S20	AFIS/Ovar	10	Pombal	16/02	E. Pais/M. Silva/M. Gomes/AC Costa
4.24,61		S23	AA Bela Vista	1	VRS António	19/01	S. Divengle/J. Luz/M. Portela/M. Marques
4.26,38	pc	S23	Esc. Movimento	2s	Braga	01/02	B. Vila/MJ Ferreira/B. Borges/B. Oliveira
4.27,52	pc		EA Trofa	3s	Braga	01/02	M. Rodrigues/D. Rodrigues/D. Gregório/A. Silva

Provas não olímpicas

300 METROS

39,36		Vera Barbosa	89	SCP	1	Lisboa/U2	08/07
39,39	pc	Leonor Ferreira	04	MCP	1	Braga	09/02
39,71		Dorothe Évora	91	SCP	2	Lisboa/U2	08/07
39,85	pc	Sofia Lavreshina	03	JV	2	Braga	09/02
40,13		Catarina Lourenço	00	SLB	1	Lisboa/U2	27/06
40,16		Ana Costa	01	MAC	1	Lousada	08/07
40,21		Sofia Duarte	96	SCP	1s	Lisboa/U2	08/07
40,66		Juliana Guerreiro	01	SCP	3s	Lisboa/U2	08/07
41,26		Sofia Rosado	03	JDA	2	Lisboa/U	01/08
41,40		Carmo Juíz	02	MCP	2	Lisboa/N2	05/01
	(10)						
41,64		Maria Neto	03	SCP	3	Lisboa/U	01/08

Atleta estrangeira:

40,36		Tamiris de Liz BRA	95	SLB	1s	Lisboa/U2	08/07

500 METROS

1.11,94		Vera Barbosa	89	SCP	1	Lisboa/N2	01/07
1.12,29		Ana Costa	02	BFC	1	Lousada	01/07
1.12,33		Dorothe Évora	91	SCP	2	Lisboa/N2	01/07
1.14,83		Juliana Guerreiro	01	SCP	3	Lisboa/N2	01/07
1.20,88		Sandra Sá	01	MAC	2	Lousada	01/07
1.21,16		Loanne Pinto	99	SCB	1	Braga	28/12
1.22,00		Ana Cristina Ferreira	02	GDE	1	Ribeira Brava	21/12

1000 METROS

2.54,43		Beatriz Pereira	04	MAC	1	Braga	28/12
2.56,63		Camila Gomes	02	SLB	1	Lisboa/N2	05/01
2.57,30		Carla Rodrigues	02	SLB	2	Lisboa/N2	05/01
2.58,50		Ana Silva	03	MAC	2	Braga	28/12
2.59,89		Mariana Regalo	01	MAC	3	Braga	28/12

MILHA

4.31,73		Marta Pen Freitas	93	SLB	1	Barcelona	22/09
4.34,24		Mariana Machado	00	SCB	4	Barcelona	22/09
4.34,73	pc	Marta Pen Freitas	93	SLB	1	Seattle/EUA	21/02
4.55,09		Joana Soares	93	ACDJS	1	Ribeira Brava	22/12
4.56,84	pc	Laura Taborda	99	SCP	4	Birmingham/EUA	27/02

3000 METROS

9.02,56	pc	Mariana Machado	00	SCB	1	Pombal	29/12
9.11,28		Marta Pen Freitas	93	SLB	1	Lisboa/U	15/08
9.13,60		Mariana Machado	00	SCB	1	Braga	08/08
9.15,05		Joana Soares	93	ACDJS	1	Ribeira Brava	19/07
9.16,76	pc	Joana Soares	93	ACDJS	1	Pombal	01/03
9.19,05	pc	Mariana Machado	00	SCB	1	Braga	23/02
9.20,07		Sara Moreira	85	SCP	2	Lisboa/U	15/08
9.22,23	pc	Joana Soares	93	ACDJS	2	Braga	23/02
9.22,81		Sara Moreira	85	SCP	2	Braga	08/08
9.23,00		Joana Soares	93	ACDJS	3	Ribeira Brava	15/08
	(10 marcas)						
9.23,17	pc	Susana Godinho	92	GDE	2	Pombal	01/03
9.23,47		Joana Soares	93	ACDJS	1	Ribeira Brava	12/01

9.23,52		Joana Soares	93	ACDJS	1s	Ribeira Brava	25/07
9.24,00	**pc**	**Carla Mendes**	**94**	**SCB**	**3**	**Pombal**	**01/03**
9.24,43	pc	Joana Soares	93	ACDJS	1s	Braga	01/02
9.25,23		Joana Soares	93	ACDJS	3	Ribeira Brava	08/08
9.25,75		**Susana Francisco**	**91**	**SCB**	**4**	**Lisboa/U**	**15/08**
9.27,20	pc	Carla Mendes	94	SCB	1	Pombal	08/02
9.27,82	**pc**	**Ana M. Ferreira**	**88**	**SCP**	**3**	**Braga**	**23/02**
9.28,40		**Susana Cunha**	**88**	**RDA**	**4**	**Lisboa/U**	**08/08**
(20 marcas/9 atletas)							
9.33,02		Joana Ferreira	97	JV	5	Lisboa/U	08/08
(10)							
9.35,02		Lia Lemos	01	MAC	6	Braga	08/08
9.39,89	pc	Andreia Pingueiro	98	JV	2	Braga	08/03
9.41,03	pc	Clarisse Cruz	78	Grecas	2s	Pombal	01/02
9.43,08	pc	Sara Duarte	99	ACSJS	2	Braga	26/01
9.45,95	pc	Helena Alves	97	UDV	3	Braga	26/01
9.49,00	pc	Rita Ribeiro	98	AC Pov. Varzim	4	Braga	26/01
9.53,25	pc	Laura Taborda	99	SCP	3	Bloomington/EUA	14/02
9.53,62		Inês Borba	02	ACDJS	1	Lisboa/U	02/08
9.55,59	pc	Mónica Silva	00	VSC	2	Braga	09/02
9.58,86		Manuela Martins	98	MCP	7	Lisboa/U	08/08
(20)							
9.59,86		Daniela Sousa	93	GDE	2s	Ribeira Brava	25/07

3000 METROS MARCHA

12.34,10	pc	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1	Pombal	29/02
12.50,21		Edna Barros	96	CO Pechão	1	Faro	23/07
12.57,44	pc	Vitória Oliveira	92	SCB	1	Braga	22/02
13.05,85	pc	Carolina Costa	98	SCP	2	Braga	22/02
13.10,32		Adriana Ornelas	02	ADR Ág. Pena	1s	Ribeira Brava	25/07
13.10,81		Inês Henriques	80	CN Rio Maior	3	Lisboa/U	08/08
13.16,92		Joana Pontes	00	Leiria MA	4	Lisboa/U	08/08
13.21,94		Vera Santos	81	SCP	5	Lisboa/U	08/08
13.33,21	pc	Mara Ribeiro	95	SLB	2s	Pombal	01/02
13.42,18	pc	Maria Bernardo	99	CO Pechão	3	Braga	07/03
(10)							
13.47,21		Ana Monteiro	98	GDE	2s	Ribeira Brava	25/07

Atleta estrangeira:

13.49,32	Kristina Saltanovic LIT	75	JV	1	Lisboa/N2	19/01

5000 M/5 KM MARCHA

21.53,86	Edna Barros	96	COP	1	Quarteira	18/01
21.54,48	Ana Cabecinha	84	COP	2	Quarteira	18/01
23.17	Carolina Costa	98	SCP	1	Jamor	14/12
23.17,54	Joana Pontes	00	LMA	1	Marinha Grande	05/07
23.44	Vitória Oliveira	92	SCB	1	Alvaiázere	16/11
23.44,93	Adriana Viveiros	02	ADRAP	1	Ribeira Brava	18/01
24.55	Inês Mendes	03	CNRM	1	Leiria	05/01
25.00	Catarina Torres	03	SCP	1	Porto de Mós	26/01
25.30	Maria Bernardo	99	COP	1	Pechão	11/01
25.32	Ana Monteiro	98	GDE	2	Jamor	14/12
(10)						
25.34	Andreia Sousa	98	CAS	2	Alvaiázere	16/11
25.56	Bruna Marques	02	CFOD	5	Alvaiázere	16/11
25.57	Raquel Pimentel	01	CFOD	6	Alvaiázere	16/11

Atleta estrangeira:

23.46		Kristina Saltanovic LIT	75	JV	1	Jamor	14/12

10000 M/10 KM MARCHA

47.27		Carolina Costa	98	SCP	1	Leiria	05/01
48.00	tp	Inês Henriques	80	CNRM	tp	Leiria	05/01
48.13		Mara Ribeiro	95	SLB	2	Leiria	05/01
48.35		Joana Pontes	00	LMA	3	Leiria	05/01
49.08		Vitória Oliveira	92	SCB	1	Cel. Beira	07/12
50.00		Adriana Ornelas	02	ADRAP	1	Porto de Mós	26/01
51.16		Bruna Marques	02	CFOD	2	Oliv. Douro	01/03
51.58		Inês Mendes	03	CNRM	1	Porto de Mós	26/01
52.42		Raquel Pimentel	01	CFOD	3	Oliv. Douro	01/03
53.19		Sandra Silva	75	CFOD	4	Oliv. Douro	01/03
	(10)						
53.22		Andreia Sousa	99	CAS	2	Cel. Beira	07/12

4x200 METROS

1.46,55	A Académica Coimb.	1	Braga	09/02
1.46,71	GR Eirense	1	Pombal	04/01
1.48,29	GA Fátima	2	Pombal	04/01
1.48,90	J. Vidigalense	1	Pombal	05/01
1.50,55	EA Cartaxo	1s	Pombal	04/01
1.51,40	AA Univ. Aveiro	2	Braga	09/02
1.51,53	I.P. Porto	3	Braga	09/02

Rankings de Estrada 2019/20 / Femininos

(de 1/11/219 a 31/10/20)

10 km

31.52*\	Carla Salomé Rocha	25/04/90	SCP	3		Madrid	31/12/19
32.29*\	Catarina Ribeiro	31/05/90	SCP	5		Madrid	31/12/19
32.44*\	Jéssica Augusto	08/11/81	SCP	1	GP Natal	Lisboa	15/12/19
32.48	Carla Salomé Rocha			1	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
33.09	Jéssica Augusto			1	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
33.15	Jéssica Augusto			2	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
33.26	Catarina Ribeiro			3	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
33.51*\	Dulce Félix	23/10/82	SLB	2	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
34.13	Ana M. Ferreira	22/04/88	SCP	4	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
34.25*\	Emília Pisoeiro	09/01/86	RDA	2	GP Natal	Lisboa	15/12/19
	(10 marcas)	10 / 6					
34.30	Susana Godinho	05/07/92	GDE	3	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
34.38	Ana M. Ferreira	22/04/88	SCP	1	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
34.41*\	Mónica Silva	25/11/83	SSC	3	GP Natal	Lisboa	15/12/19
34.47	Emília Pisoeiro	09/01/86	RDA	2	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
34.50	Emília Pisoeiro	09/01/86	RDA	5	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
35.01	Monica Silva	25/11/83	SSC	6	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
35.11	Solange Jesus	07/01/87	SCP	3	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
35.18*\	Manuela Martins	10/09/98		4	GP Natal	Lisboa	15/12/19
35.20	Carla Martinho	04/11/76	RDA	7	CN Estrada	Oeiras	11/01/20

35.25	Clarisse Cruz	09/11/78	Grecas	8	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(20 marcas)						
35.27	Carla Martinho	04/11/76	RDA	4	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
35.27	Susana Cunha	04/09/88	RDA	9	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
35.30	Andreia Santos	17/05/85	RTejo	10	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
35.32*\	Neide Dias	11/08/87	RDA	5	GP Natal	Lisboa	15/12/19
35.36	Susana Cunha	04/09/88	RDA	5	S. Silvestre	Amadora	31/12/19
35.50	Susana Francisco	10/05/91	SCB	11	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
35.53	Manuela Martins	10/09/98	MCP	12	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(27 marcas / 16 atletas)						
36.06	Mónica Silva	10/04/00	VSC	5	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
36.17*\	Ercília Machado	24/12/86		6	GP Natal	Lisboa	15/12/19
36.19	Diana Sousa	23/06/90	RTejo	14	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
36.22	Sara Pinho	06/08/81	SSC	15	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
	(20)						
36.23	Sara Duarte	25/05/99	SJS	16	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
36.25	Jéssica Pontes	05/03/95	SCB	6	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
36.26	Melanie Santos	12/07/95	SLB	7	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
36.27	Vanessa Carvalho	04/11/91	SCB	17	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
36.32	Patrícia Oliveira	28/06/84	Grecas	18	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
36.53	Vera Nunes	27/01/80	GFD R	8	S Silvestre	Lisboa	28/12/19
36.56	Sara Carvalho	24/12/88	Grecas	19	CN Estrada	Oeiras	11/01/20
36.59*\	Cátia Galhardo	23/02/88	RTejo	7	GP Natal	Lisboa	15/12/19
	(28)						

Notas: * mais de 50% da distância da prova entre os pontos de partida e chegada; \ declive superior a 1 m/km

Meia Maratona

1.11.39	Sara Moreira	85	SCP	39	Camp. Mundo	Gydnia	17/10/20
1.15.29	Jéssica Augusto	81	SCP	82	Camp. Mundo	Gydnia	17/10/20
1.15.39	Solange Jesus	07/01/87	SCP	1	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.16.03	Solange Jesus	07/01/87	SCP	1		Évora	24/11/19
1.16.10	Marisa Barros	25/02/80	SCS	2	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.16.23	Emília Pisoeiro	09/01/86	RDA	1		Portimão	08/12/19
1.16.25	Vera Nunes	27/01/80	GFD R	42		Barcelona	16/02/20
1.16.28	Marisa Barros	25/02/80	SCS	1		Famalicão	24/11/19
1.16.30	Rafaela Fonseca	10/11/83	SCS	3	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.16.36	Emília Pisoeiro	09/01/86	RDA	2		Évora	24/11/19
	(10 marcas /7 atletas)						
1.16.54	Solange Jesus	07/01/87	SCP	2		Portimão	08/12/19
1.17.06	Daniela Cunha	30/04/90	SCP	4	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.17.44	Mónica Silva	25/11/83	SSC	5	M. Machado	Viana C.	19/01/20
	10						
1.18.09	Diana Sousa	23/06/90	RTejo	6	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.18.23	Sara Duarte	25/05/99	SJS	7	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.18.30	Carla Martinho	04/11/76	RDA	3		Portimão	08/12/19
1.19.01	Jéssica Pontes	05/03/95	SCB	8	M. Machado	Viana C.	19/01/20
1.20.04	Andreia Santos	17/05/85	RTejo	1	Descobrim.	Lisboa	08/12/19

Maratona

2:26:39	Catarina Ribeiro	31/05/90	SCP	12		Valencia	01/12/19
2.36.09	Susana Cunha	04/09/88	RDA	1		S. Sebastian	24/11/19
2:40:30	Vanessa Carvalho	04/11/91	SCB	35		Valencia	01/12/19
2.49.53	Rosa Madureira	12/04/77	ADMC	5		Porto	03/11/19
2.50.09	Rosa Madureira	1977	ADM	1		Funchal	19/01/20

2.52.28	Luísa Oliveira	1976	Paredes Av	6	Porto	03/11/19
2.55.49	Joana Fonseca	08/05/87	C.Lisboa	14	Macau	01/12/19
2:57:40	Alice Mendes	23/02/73		75	Valencia	01/12/19
2.59.59	Mónica Ferreira	1977	Chaves RT	2	Funchal	19/01/20
	(9 marcas / 8 atletas)					
3.05.44	Alexandra Oliveira	18/10/93	RDA	9	Porto	03/11/19
3.06.18	Susana Vilela	01/06/83	SJS	10	Porto	03/11/19
	(10)					
3.07.37	Palmira Quinhama	27/11/77	AWR	11	Porto	03/11/19
3:07:47	Eunice Fernandes	24/12/74	AABV	127	Valencia	01/12/19
3.10.34	Rita Fernandes		Individual	13	Porto	03/11/19
3.13.30	Rute Martins	1985	Individual	73	Sevilha	23/02/19
3.14.18	Cecília Mouta	11/01/82	DXR	14	Porto	03/11/19

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB20)

100 metros

11,89	1,7	Beatriz Andrade	2001		SCP	1	Lisboa (U)	02.08
12,04	1,7	Íris Silva	2002		AAM	2	Lisboa (U)	02.08
12,25	1,1	Leonor Ferreira	2004	S18	MCP	1S	Lisboa (U)	04.07
12,45	1,3	Beatriz Farinha	2003	S18	SLB	1	Lisboa (U)	01.08
12,46	0	Maria João Barbosa	2001		SCP	1	Lousada	08.07
12,46	0	Beatriz Castelhano	2005	S16	ACDRA	1el	Marinha Grande	19.07
12,48	1,3	Joana Dias	2003	S18	SLB	3	Lisboa (U)	01.08
12,55	1	Mariana Marques	2003	S18	VTSC	1	Maia	01.08
12,60	1	Inês Ramalho	2003	S18	CCDR	2	Maia	01.08
12,63	0,7	Lara Rego	2004	S18	CAM-VC	1	Viana do Castelo	22.02
		(10)						
12,66	1,7	Maria Neto	2003	S18	SCP	4	Lisboa (U)	02.08
12,69	1,3	Teresa Abade	2004	S18	AEAC	3	Lisboa (U)	01.08
12,76	0,6	Sofia Lavreshina	2003	S18	JV	2el	Pombal	08.07
12,79	0,8	Luisa Juíz	2002		MCP	1	Lisboa (U)	27.06
12,80	0,8	Ana Oliveira	2005	S16	SLB	4el	Lisboa (U)	01.08
		(15)						

200 metros

24,91	-0,9	Leonor Ferreira	2004	S18	MCP	2	Lisboa (U)	18.07
25,24	pc	Sara Seabra	2001		GRE-AA	1s	Pombal	25.01
25,25	pc	Sofia Lavreshina	2003	S18	JV	2s	Pombal	25.01
25,29	pc	Juliana Guerreiro	2001		SCP	1s	Braga	19.01
25,36	-2,1	Beatriz Andrade	2001		SCP	1s	Lisboa (U)	18.07
26,36	pc	Maria João Barbosa	2001		SCP	Ex	Braga	26.01
26,41	0	Sandra Sá	2001		MAC	1s	Lousada	12.07
26,43	1,4	Sofia Rosado	2003	S18	JDAL	1s	Abrantes	19.07
26,48	-1,5	Daniela Amaro	2001		GDC	1s	Almada	19.01
26,49	1,6	Beatriz Castelhano	2005	S16	ACDRA	1s	Pombal	12.07
		(10)						
26,49	1,4	Ana Sofia Alves	2002		AEAC	2s	Abrantes	19.07
26,52	pc	Bárbara Medeiros	2001		LSC	2	Braga	19.01
26,56	-0,2	Cristina Ferreira	2002		GDE	1	Ribeira Brava	12.07
26,59	pc	Beatriz Neves	2004	S18	GAF	4s	Pombal	25.01
26,61	1,6	Mariana Videira	2003	S18	JV	2s	Pombal	12.07
		(15)						

400 metros

55,41	pc	Juliana Guerreiro	2001		SCP	1s	Pombal	15.02
56,23	pc	Ana Costa	2002		BFC	2	Braga	19.01
56,57	pc	Sofia Lavreshina	2003	S18	JV	2s	Pombal	01.02
58,03	pc	Mafalda Marques	2001		CBF	1s	Pombal	01.02
58,87		Rita Figueiredo	2003	S18	SCP	Ex	Viseu	17.07
59,16	pc	Cristina Ferreira	2002		GDE	4s	Braga	08.03
59,57	pc	Sandra Sá	2001		MAC	1s	Lousada	18.07
59,59	pc	Beatriz Pereira	2004	S18	MAC	1s	Braga	25.01
59,80	pc	Telma Mendes	2002		COP	1s	Pombal	15.02
59,85	pc	Sofia Duarte	2001		JV	4s	Pombal	26.01

		(10)						
60,16	pc	Inês Pires	2002		GCAD	1s	Braga	08.03
60,20	pc	Mariana Vidinha	2004	S18	JV	1s	Pombal	26.01
60,21	pc	Carina Silva	2001		SCP	6s	Braga	08.03
60,55		Sofia Rosado	2003	S18	JDAL	1	Fátima	11.07
60,58	pc	Beatriz Silva	2002		NDJL	1s	Braga	08.03
		(15)						

800 metros

2.09,35		Ana Costa	2002		BFC	1s	Braga	24.06
2.10,60		Camila Gomes	2002		SLB	1	Lisboa (U)	25.07
2.10,73		Rita Figueiredo	2003	S18	SCP	1s	Maia	02.08
2.11,81	pc	Carla Rodrigues	2001		SLB	2s	Braga	09.02
2.12,35		Inês Borba	2002		AJS	2	Lisboa (U)	25.07
2.12,57	pc	Sofia Duarte	2001		JV	4s	Pombal	01.03
2.14,33		Beatriz Cruz	2001		SLB	2	Jamor (P2)	19.01
2.14,76		Beatriz Pereira	2004	S18	MAC	1s	Braga	27.06
2.15,49		Lia Lemos	2001		MAC	1s	Braga	27.06
2.15,72		Isabella Coleman - USA	2003	S18	SLB	2s	Lisboa (U)	02.08
		(10)						
2.17,02		Stela Fernandes	2006	S16	GS	2s	Maia	01.08
2.17,10		Beatriz Valente	2003	S18	CSJSC	3s	Maia	01.08
2.17,49		Ana Silva	2003	S18	MAC	2s	Braga	27.06
2.18,22		Hanita Elkatib - STP	2004	S18	CAOB-A	4s	Maia	01.08
2.18,29		Beatriz Fernandes	2002		EAROS	3s	Braga	15.07
		(15)						

1.500 metros

4.28,43		Lia Lemos	2001		MAC	4s	Lisboa (U)	01.08
4.29,76		Camila Gomes	2002		SLB	4s	Lisboa (U)	08.08
4.30,99		Inês Borba	2002		AJS	5s	Lisboa (U)	08.08
4.40,28		Beatriz Fernandes	2004	S18	ADNO	1	Lisboa (U)	01.08
4.40,70	pc	Sofia Duarte	2001		JV	6	Braga	07.03
4.40,87		Rita Figueiredo	2003	S18	SCP	Ex	Viseu	15.07
4.41,35		Isabella Colemann - USA	2003	S18	SLB	2	Lisboa (U)	01.08
4.42,10		Ana Silva	2003	S18	MAC	3s	Braga	01.07
4.43,33	pc	Bárbara Neiva	2001		SCP	2s	Pombal	15.02
		(10)						
4.43,75	pc	Mariana Regalo	2001		MAC	4s	Pombal	15.02
4.43,78	pc	Beatriz Fernandes	2002		EAROS	7	Braga	07.03
4.45,56	pc	Cátia Pereira	2001		SCP	8	Braga	07.03
4.45,94	pc	Alexandra Canedo	2002		MAC	5s	Pombal	15.02
4.47,78	pc	Beatriz Cruz	2001		SLB	7s	Pombal	15.02
		(15)						

3.000 metros

9.35,02		Lia Lemos	2001		MAC	3s	Braga	08.08
9.53,62		Inês Borba	2002		AJS	1s	Lisboa (U)	02.08
10.06,92		Cátia Pereira	2001		SCP	2s	Lisboa (U)	02.08
10.09,04		Rita Costa	2004	S18	SLB	3	Lisboa (U)	02.08
10.09,85	pc	Mariana Regalo	2001		MAC	7s	Braga	26.01
10.13,83	pc	Alexandra Canedo	2002		MAC	2	Pombal	16.02
10.14,16	pc	Ana Silva	2003	S18	MAC	1s	Braga	09.02
10.17,33		Ana Marinho	2003	S18	EAROS	2s	Maia	01.08

10.18,28	pc	Bárbara Neiva	2001		SCP	6	Braga	08.03
10.20,59	pc	Beatriz Fernandes (10)	2002		EAROS	7	Pombal	16.02
10.20,84	pc	Tatiana Moura	2002		SCP	9	Braga	08.03
10.23,56	pc	Camila Gomes	2002		SLB	7	Pombal	01.03
10.29,13	pc	Mafalda Assis	2003	S18	MAC	3s	Braga	09.02
10.29,86		Jenifer Jesus	2003	S18	RDA	3s	Maia	01.08
10.34,05		Sofia Ramos (15)	2002		MAC	2s	Maia	02.08

2.000m Obstáculos sem vala (0,76)

6.53,24		Bárbara Neiva	2001		SCP	1s	Pombal	02.08
6.56,42		Beatriz Rios	2003	S18	SCP	1s	Maia	01.08
6.59,57		Rita Costa	2004	S18	SLB	1s	Lisboa (U)	01.08
7.12,18		Mafalda Assis	2003	S18	MAC	2s	Maia	01.08
7.12,24		Joana Bagagem	2002		ACB-L	7s	Lisboa (U)	08.08
7.18,77		Vânia Pinhal	2003	S18	ADREP	3s	Maia	01.08
7.20,91		Daniela Fornelos	2003	S18	ACDAV	4s	Maia	01.08
7.27,82		Beatriz Mendes	2002		SCP	2s	Pombal	02.08
7.27,87		Catarina Pinto	2003	S18	GDE	2	Ribeira Brava	25.07
7.30,06		Margarida Oliveira (10)	2004	S18	RDA	5s	Maia	01.08
7.30,10		Maria Barros	2003	S18	BA	1s	Pombal	01.08
7.32,68		Viviane Cunha	2003	S18	ACDAV	6s	Maia	01.08
7.33,75	cv	Mariana Penteado	2003	S18	SLB	2s	Lisboa (U)	01.08
7.43,54		Joana Duarte	2003	S18	BA	3	Marinha Grande	22.07
7.53,14		Ana Pereira (20)	2004	S18	ADCCJC	7s	Maia	01.08
8.11,41		Marta Ferreira	2002		GAF	1s	Lisboa (U)	15.08

3.000m Obstáculos (0,76)

13.53,07		Inês Pinto	2001		SCRD	2	Lisboa (U)	18.07

10.000 metros

43.27,76		Inês Correia	2001		CAFH	6	Ribeira Brava	29.02

100m Barreiras (0,84)

15,07	0,6	Inês Pires	2002		GCAD	P	Lisboa (U)	08.08
15,09	1,9	Margarida Patrício	2004	S18	AEAC	1	Lisboa (U)	02.08
15,38	0,2	Lurdes Oliveira	2004	S18	GRE-AA	1s	Vagos	15.08
15,88	1,2	Carolina Neves	2001		GAF	1s	Pombal	02.08
15,88	1,9	Raquel Oliveira	2002		AACC	2	Lisboa (U)	02.08
15,99	0,6	Tatiana Gonçalves	2001		GAF	P	Lisboa (U)	08.08
16,02	1,6	Maria Miguel Andrade	2003	S18	VTSC	1	Guimarães	19.07
16,39	0,4	Celina Peneda	2002		ACDAV	P	Maia	02.08
17,09	-0,6	Francisca Fernandes	2002		CCSJM	1	Vagos	12.07
17,12	1,7	Beatriz Guilherme (10)	2001		UFCIT	1s	Lisboa (U)	15.08
17,18	-0,2	Catarina Ribeiro	2001		AJJ	3el	Lisboa (U)	08.08
17,34	0	Bárbara Medeiros	2001		LSC	1	Lousada	27.06
17,39	0,4	Vanessa Pedreira	2002		ACDAV	P	Maia	02.08

400m Barreiras (0,76)

62,45		Juliana Guerreiro	2001		SCP	3	Lisboa (U)	01.08
63,61		Sofia Lavreshina	2003	S18	JV	2s	Lisboa (U)	15.08
66,86		Cristina Ferreira	2002		GDE	1s	Ribeira Brava	02.08
67,45		Andreia Eliseu	2001		GRE-AA	1s	Vagos	15.08
67,71		Mafalda Marques	2001		CBF	3	Lisboa (U)	01.08
68,16		Catarina Figueiredo	2002		SCP	2s	Lisboa (U)	02.08
68,31		Tatiana Gonçalves	2001		GAF	1s	Lisboa (U)	15.08
68,74		Beatriz Guilherme	2001		UFCIT	4s	Lisboa (U)	08.08
69,66		Catarina Gomes	2003	S18	SLB	3s	Lisboa (U)	15.08
70,14		Joana Gameiro	2004	S18	JV	1s	Marinha Grande	19.07
		(10)						
70,27		Viviane Cunha	2003	S18	ACDAV	1s	Guimarães	25.07
71,03		Marta Lobo	2004	S18	LAVRA	1s	Maia	02.08
71,12		Ana Nadais	2001		ACPV	2s	Lousada	12.07
71,56		Diana Rodrigues	2001		EAT	2s	Braga	15.08
71,59		Beatriz Silva	2002		NDJL	2	Almada	18.07
		(15)						

ALTURA

1,68	pc	Elena Furk	2003	S18	ACM-A	P	Madrid - ESP	25.01
1,68		Milena Lucena	2002		GDE	1	Ribeira Brava	02.08
1,64	pc	Margarida Mota	2002		UFCIT	1t	Braga	22.02
1,61	pc	Ana Leite	2001		AJS	1	Pombal	15.02
1,61	pc	Inês Pires	2002		GCAD	3	Braga	07.03
1,61	pc	Lara Duarte	2001		JV	2	Pombal	15.02
1,61		Maria Miguel Andrade	2003	S18	VTSC	P	Maia	01.08
1,61		Gabriela Gorenco	2005	S16	SLB	1	Lisboa (U)	01.08
1,60	pc	Mariana Gomes	2003	S18	AFIS	6	Pombal	01.02
1,59		Marta Lisboeta	2004	S18	CAOV	3	Lousada	22.07
		(10)						
1,56	pc	Alessandra Silva	2003	S18	CCDR	6	Pombal	15.02
1,56	pc	Clara Rodrigues	2004	S18	SCP	8	Pombal	15.02
1,55		Carolina Ferreira	2005	S16	CFOD	1	Maia	22.02
1,55	pc	Marta Lameira	2003	S18		T	Alpiarça	12.01
1,55	pc	Matilde Silva	2004	S18	AFIS	P	Pombal	12.01
1,55	pc	Lurdes Oliveira	2004	S18	GRE-AA	3	Braga	22.02
1,55	pc	Mariana Truta	2002		CFOD	4	Braga	22.02
		(17)						

VARA

3,25		Sara Pereira	2004	S18	AJS	1	Ribeira Brava	15.08
3,20	pc	Carlota Gonçalves	2001		UFCIT	2	Braga	09.01
3,15	pc	Leonor Suzano	2001		MAC	3	Braga	08.03
3,15		Bruna Santos	2003	S18	JV	2	Lisboa (U)	15.08
3,10		Diana Andrade	2001		GDE	2	Ribeira Brava	18.08
3,00	pc	Carla Rodrigues	2002		SLB	4	Pombal	16.02
2,90		Joana Rocha	2004	S18	CSGAIA	1	Maia	02.08
2,85	pc	Sofia Marques	2003	S18	SLB	7	Pombal	16.02
2,80	pc	Mickaela Costa	2001		ACDAV	4	Braga	23.02
2,80	pc	Beatriz Soares	2003	S18	ESCMOV	3	Braga	09.02
		(10)						
2,75		Laura Azevedo	2004	S18	UFCIT	2	Pombal	01.08

2,75		Ema Paulo	2003	S18	CAMG	3	Pombal	01.08
2,70	pc	Beatriz Marques	2002		UFCIT	5	Pombal	25.01
2,60	pc	Laura Fernandes	2003	S18	AJS	6	Braga	09.02
2,55	pc	Vera Goucha	2005	S16	JV	1	Pombal	23.02

COMPRIMENTO

5,79	1,7	Lurdes Oliveira	2004	S18	GRE-AA	1	Vagos	15.08
5,78	pc	Leonor Tiago	2002		SCP	1	Pombal	15.02
5,64	pc	Eduarda Ferreira	2001		JV	3	Pombal	15.02
5,52	pc	Rosa Djombate - GBS	2002		SLB	4	Pombal	15.02
5,52	pc	Milena Lucena	2002		GDE	6	Pombal	29.02
5,50	pc	Lara Rego	2004	S18	CAM-VC	2	Braga	08.02
5,49	pc	Vera Monteiro	2002		CFOD	5	Pombal	15.02
5,45	pc	Margarida Figueiredo	2001		SVB	6	Pombal	15.02
5,41	0,3	Catarina Sá	2003	S18	GDE	2	Ribeira Brava	01.02
5,40	pc	Marta Lisboeta (10)	2004	S18	CAOV	3	Braga	08.02
5,40	1,4	Teresa Abade	2004	S18	AEAC	1	Lisboao (U)	01.08
5,38	0,4	Mariana Costa	2001		SCB	3	Braga	15.07
5,33	pc	Tatiana Pereira	2006	S16	AFS	1	Jamor (CAR)	19.01
5,31	-0,4	Carolina Coutinho	2003	S18	CFOD	T	Póvoa de Varzim	05.01
5,30	pc	Maria Miguel Andrade	2003	S18	VTSC	P	Madrid - ESP	25.01

TRIPLO SALTO

12,12	1,6	Rosa Djombate	2002		SLB	1	Lisboa (U)	02.08
12,07	pc	Eduarda Ferreira	2001		JV	1	Pombal	16.02
11,92	pc	Milena Lucena	2002		GDE	5	Braga	08.03
11,80	pc	Sofia Lavreshina	2003	S18	JV	3	Pombal	16.02
11,53	1,6	Margarida Santos	2004	S18	JV	2	Pombal	01.08
11,52	pc	Ana Reis	2004	S18	JV	2	Braga	09.02
11,45	pc	Alessandra Silva	2003	S18	CCDR	3	Braga	09.02
11,43	pc	Elena Furk	2003	S18	ACM-A	4	Braga	09.02
11,42	pc	Teresa Abade	2004	S18	AEAC	5	Braga	09.02
11,37	1,5	Maria Esteves (!0)	2001		CAMG	2	Pombal	12.07
11,16	pc	Madalena Velez	2004	S18	GAF	6	Braga	09.02
11,12	-0,5	Celina Peneda	2002		ACDAV	1	Braga	15.08
11,10	-0,5	Raquel Oliveira	2002		AACC	1	Almada	19.01
11,10	1,4	Beatriz Marques	2002		UFCIT	2	Abrantes	19.07
11,09	pc	Inês Vicente	2004	S18	SLB	1	Jamor (CAR)	18.01

PESO (4 kg)

14,28	pc	Débora Quaresma	2002		SCP	1	Braga	08.03
12,19		Letícia Lopes	2004	S18	CDQ	1	Lagoa	15.08
12,15		Mariana Pestana	2001		GDE	1	Ribeira Brava	11.01
11,23		Eva Gonçalves	2002		NAC	1	Ribeira Brava	22.01
11,21	pc	Bárbara Bica	2001		SLB	2	Braga	09.02
11,17		Ana Monteiro	2002		CTMVPA	1	Maia	02.08
11,10	pc	Carolina Fernandes	2001		SUOVAIS	3	Braga	09.02
11,03		Catarina Sousa	2004	S18	CBF	1	Vila R. Sº António	02.08
11,02	pc	Camila Carreira	2002		JV	3	Pombal	25.01
10,75	pc	Tatiana Gonçalves (10)	2001		GAF	P	Pombal	01.03

10,68	pc	Inês Abreu	2003	S18	AJS	9	Pombal	16.02
10,59		Inês Diogo	2002		NDJL	1	Almada	09.02
10,59		Catarina Cardoso	2003	S18	ACM-A	1	Angra Heroísmo	02.08
10,38		Maria do Carmo Andrade	2003	S18	GDC	1	Almada	18.01
10,11	pc	Mariana Bento	2001		SCP	12	Pombal	16.02

Atleta estrangeira:

11,20	pc	Katrina Skujina - LAT	2002		SVB	4	Pombal	16.02

DISCO (1 kg)

44,81	Eva Gonçalves	2002		NAC	4	Leiria	27.06
41,34	Raquel Gomes	2003	S18	JV	1	Leiria	11.07
39,85	Márcia Maketa	2005	S16	JV	2	Leiria	11.07
38,58	Inês Diogo	2002		NDJL	1	Almada	25.07
37,67	Letícia Lopes	2004	S18	CDQ	1	Faro	01.08
36,96	Camila Carreira	2002		JV	2	Leiria	27.06
36,87	Ana Júlia Ferreira	2003	S18	CAP	1	Porto	01.08
35,24	Inês Abreu	2003	S18	AJS	1	Maia	02.08
34,00	Mariana Pestana	2001		GDE	4	Vagos	07.03
33,75	Eliana Pereira (10)	2003	S18	MAC	4	Vagos	08.03
31,30	Ana Monteiro	2002		CTMVPA	1	Vila Pouca Aguiar	24.07
30,19	Catarina Flor	2005	S16	CAP	3	Lousada	11.07
29,88	Inês Florêncio	2003	S18	JV	3	Leiria	11.07
29,31	Carolina Nolasco	2003	S18	ADREP	3	Vagos	25.07
29,27	Catarina Cardoso	2003	S18	ACM-A	8	Vagos	08.03

MARTELO (4 kg)

61,07	Mariana Pestana	2001		GDE	1	Funchal	29.02
44,83	Eva Gonçalves	2002		NAC	1	Vagos	15.08
44,61	Inês Florêncio	2003	S18	JV	1	Pombal	02.08
43,00	Margarida Feliciano	2001		SCP	Ex	Leiria	08.02
41,00	Júlia Domingos	2002		CDRR	1	Lisboa (U)	02.08
39,31	Luciana Carvalho	2001		ACRSD	5	Vagos	07.03
38,53	Vera Martins	2002		ADCL	6	Vagos	07.03
35,17	Vitória Patrocínio	2004	S18	JDAL	2	Abrantes	19.07
34,70	Eliana Pereira	2003	S18	MAC	3	Lousada	17.07
34,27	Rita Paciência (10)	2004	S18	CDAA	1	Fátima	11.07
33,59	Madalena Perpétuo	2004	S18	JIV-SM	1	Ponta Delgada	15.08
31,23	Solange Silva	2004	S18	JDAL	3	Fátima	11.07
29,47	Francisca Machado	2004	S18	JDAL	4	Fátima	11.07

DARDO (600 g)

45,46	Bárbara Bica	2001		SLB	1	Vagos	07.03
41,12	Aleida Mendes	2001		SLB	2	Vagos	07.03
38,75	Sofia Guedes	2001		CDQ	3	Vagos	07.03
38,69	Alice Silva	2002		IND-ST	4	Vagos	07.03
34,87	Marta Faria	2004	S18	GDE	2	Funchal	18.07
33,81	Carolina Caseirro	2004	S18	JV	4	Leiria	09.08
33,09	Filipa Afonso	2003	S18	AEAC	3	Lisboa (U)	02.08
33,00	Mariana Pestana	2001		GDE	1	Funchal	11.07
32,91	Sofia Ferreira	2002		GDE	3	Funchal	18.07

31,77		Inês Ferrinho (10)	2004	S18	SCP	4	Lisboa (U)	02.08
31,57		Tatiana Gonçalves	2001		GAF	Ex	Fátima	11.07
30,46		Joana Viveiros	2003	S18	CSM	4	Funchal	18.07
30,19		Carolina Patrício	2001		CDBBR	1	Marinhha Grande	18.07
30,10		Inês Guerra	2003	S18	MAC	1	Braga	15.08
29,55		Sofia Barros	2003	S18	CDQ	2	Faro	02.08

3.000m marcha

13.23,04		Adriana Viveiros	2002		ADRAP	1s	Ribeira Brava	15.08
14.07,07	pc	Raquel Pimentel	2001		CFOD	1	Pombal	15.02
14.13,98	pc	Bruna Marques	2002		IND-P	6	Braga	07.03
14.19,95		Catarina Torres	2003	S18	SCP	1	Jamor (P2)	19.01
14.24,82		Inês Mendes	2003	S18	CNRM	1	Pombal	01.08
14.39,23		Beatriz Dionísio	2002		ACDC	1s	Lisboa (U)	02.08
15.25,42	pc	Juliana Peres	2002		CNRM	2	Pombal	25.01
15.25,87	pc	Margarida Sá	2002		PCC	6	Pombal	15.02
15.28,71	pc	Marta Fteitas	2003	S18	CFOD	5	Braga	19.01
15.29,35		Samanta Zueva (10)	2005	S16	ACPV	1	Lousada	11.07
15.39,18		Gabriela Santos	2006	S16	ACRSD	1	Maia	01.08
15.52,20	pc	Marta Fteitas	2003	S18	CFOD	3	Braga	08.02
15.54,65		Isa Ferreira	2006	S16	GDP-L	2	Pombal	01.08
16.07,30		Constança Silva	2004	S18	GDP-L	3	Pombal	01.08
16.24,29	pc	Catarina Costa	2002		GACV	10	Pombal	15.02

10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

50.00	E	Adriana Viveiros	2002	ADRAP	1	Porto de Mós	26.01
51.16	E	Bruna Marques	2002	CFOD	2	Oliveira do Douro	01.03
52.42	E	Raquel Pimentel	2002	CFOD	3	Oliveira do Douro	01.03
55.20	E	Juliana Peres	2002	CNRM	5	Porto de Mós	06.01
57.30	E	Beatriz Dionisio	2002	ACDC	7	Porto de Mós	26.01
59.21	E	Inês Mateus	2002	ACA	5	Oliveira do Douro	01.03
63.00	E	Hirondina Casal	2001	CNRM	2	Leiria	05.01
63.22	E	Joana Silva	2001	ACPV	7	Oliveira do Douro	01.03

PENTATLO (100m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800 m)

3316	1,2	Inês Pires	2002	GCAD	2	Lisboa (U)	08.08
3099	0,9	Tatiana Gonçalves	2001	GAF	5	Lisboa (U)	08.08

4 x 400 metros

4.11,97	C. Sá - C. Pinto - C. Azevedo - M. Lucena	GDE	2	Ribeira Brava	12.01
4.28,88	F. Machado - I. Farias - D. Semedo - T. Mendes	COP	2	VR Stº António	19.01
4.31,77	D. Henriques - M. Vieira - B. Costa - M. Freire	GRECAS	3	Vagos	19.01
4.34,39	E. Pais - M. Gomes - A. Franco - C. Costa	AFIS	4	Vagos	19.01
4.38,27	L. Araújo - L. Fernandes - S. Pereira - g. Silva	AJS	2	Ribeira Brava	25.01

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB18 femininos)

100 metros

12,25	1,1	Leonor Ferreira	2004		MCP	1s	Lisboa (U)	04.07
12,45	1,3	Beatriz Farinha	2003		SLB	1	Lisboa (U)	01.08
12,46	0	Beatriz Castelhano	2005	S16	ACDRA	1 El 1	Marinha Grande	19.07
12,48	1,3	Joana Dias	2003		SLB	3	Lisboa (U)	01.08
12,55	1	Mariana Marques	2003		VTSC	1	Maia	01.08
12,60	1	Inês Ramalho	2003		CCDR	2	Maia	01.08
12,63	0,7	Lara Rego	2004		CAM-VC	1	Viana do Castelo	22.02
12,66	1,7	Maria Neto	2003		SCP	4	Lisboa (U)	02.08
12,69	1,3	Teresa Abade	2004		AEAC	3	Lisboa (U)	01.08
12,76	0,6	Sofia Lavreshina (10)	2003		JV	2el	Pombal	08.07
12,80	0,8	Ana Oliveira	2005	S16	SLB	4el	Lisboa (U)	01.08
12,86	1,9	Carolina Maio	2003		AGV	2el	Pombal	01.08
12,88	1,9	Mariana Videira	2003		JV	3el	Pombal	01.08
12,93	0,8	Leonor Silva	2005	S16	VFC	5el	Lisboa (U)	01.08
13,07	1,9	Beatriz Neves (15)	2004		GAF	4el	Pombal	01.08

200 metros

24,91	-0,9	Leonor Ferreira	2004		MCP	2	Lisboa (U)	18.07
25,25	pc	Sofia Lavreshina	2003		JV	2	Pombal	25.01
26,43	1,4	Sofia Rosado	2003		JDAL	1	Abrantes	19.07
26,49	1,6	Beatriz Castelhano	2005	S16	ACDRA	1	Pombal	12.07
26,59	pc	Beatriz Neves	2004		GAF	4	Pombal	25.01
26,61	1,6	Mariana Videira	2003		JV	2s	Pombal	12.07
26,65	-2,1	Beatriz Farinha	2003		SLB	2	Lisboa (U)	18.07
26,70	-0,9	Joana Dias	2003		SLB	4	Lisboa (U)	18.07
26,76	pc	Lara Duarte	2004		JV	1s	Pombal	05.01
26,93	-2,1	Chloe Hosford - GBR (10)	2004		SLB	3	Lisboa (U)	18.07
26,95	1,1	Inês Ramalho	2003		CCDR	1	Guimarães	19.07
26,98	1	Mariana Marques	2003		VTSC	2	Maia	02.08
27,00	0,9	Rita Fernandes	2005	S16	MAC	1	Lousada	04.07
27,02	1,1	Catarina Sá	2003		GDE	2	Ribeira Brava	12.01
27,10	-0,2	Maria Miguel Andrade	2003		VTSC	1	Cuimarães	12.07

300 metros

39,39	pc	Leonor Ferreira	2004		MCP	1s	Braga	09.02
39,85	pc	Sofia Lavreshina	2003		JV	2s	Braga	09.02
41,26		Sofia Rosado	2003		JDAL	2s	Lisboa (U)	01.08
41,64		Maria Neto	2003		SCP	3s	Lisboa (U)	01.08
42,02		Lurdes Oliveira	2004		GRE-AA	Ex	Lousada	11.07
42,32	pc	Jéssica Varela	2004		AABV	4s	Braga	09.02
42,50		Lara Duarte	2004		JV	2s	Pombal	01.08
42,66		Ana Oliveira	2005	S16	SLB	1s	Torres Vedras	26.01
42,74	pc	Catarina Sá	2003		GDE	2s	Braga	09.02
42,75	pc	Maria Miguel Andrade (!0)	2004		VTSC	2s	Braga	09.02

42,96		Viviana Parrulas	2005	S16	VFC	1	Almada	25.01
43,03		Beatriz Farinha	2003		SLB	2s	Jamor (P2)	18.01
43,04		Joana Pestana	2006	S16	AGDAK	1	Almada	25.01
43,22	pc	Magali Melo	2003		LLFC	1s	Braga	09.02
43,35	pc	Joana Dias	2003		SLB	1s	Braga	09.02
43,35	pc	Lara Rego	2004		CAM-VC	2s	Braga	09.02
		(16)						

400 metros

56,57	pc	Sofia Lavreshina	2003		JV	2s	Pombal	01.02
58,87		Rita Figueiredo	2003		SCP	Ex	Viseu	17.07
59,59	pc	Beatriz Pereira	2004		MAC	1	Braga	25.01
60,20	pc	Mariana Vidinha	2004		JV	1	Pombal	26.01
60,55		Sofia Rosado	2003		JDAL	1	Fátima	11.07
60,63	pc	Lara Duarte	2004		JV	1	Pombal	15.02
61,12	pc	Magali Melo	2003		LLFC	Ex	Braga	25.01
61,16		Beatriz Valente	2003		CSJSC	1	Vagos	11.01
61,42	pc	Maria Neto	2003		SCP	2	Madrid - ESP	22.02
61,46		Jéssica Varela	2004		AABV	1	VR Stº António	12.01
		(10)						
61,91	pc	Marta Araújo	2004		CAOV	3	Pombal	15.02
62,01		Marília Valentão	2004		CDRR	1	Lisboa (U)	15.08
62,08	pc	Joana Gameiro	2004		JV	1	Pombal	04.01
62,81		Hanita Elkatib - STP	2004		CAOB-A	1	Vagos	11.07
62,88	pc	Mariana Videira	2003		JV	3	Pombal	04.01
		(15)						

800 metros

2.10,73		Rita Figueiredo	2003		SCP	1	Maia	02.08
2.14,76		Beatriz Pereira	2004		MAC	1	Braga	27.06
2.15,72		Isabella Coleman - USA	2003		SLB	2	Lisboa (U)	02.08
2.17,02		Stela Fernandes	2006	S16	GS	2	Maia	01.08
2.17,10		Beatriz Valente	2003		CSJSC	3s	Maia	01.08
2.17,49		Ana Silva	2003		MAC	2s	Braga	27.06
2.18,22		Hanita Elkatib - STP	2004		CAOB-A	4s	Maia	01.08
2.19,27	pc	Mariana Vidinha	2004		JV	3	Pombal	25.01
2.19,46	pc	Ana Marinho	2003		EAROS	1	Pombal	16.02
2.20,22	pc	Daniela Almeida	2003		ADNO	4	Madrid - ESP	22.02
		(!0)						
2.20,45	pc	Maria Avelino	2005	S16	MAC	Ex	Braga	19.01
2.20,80		Magali Melo	2003		LLFC	5	Maia	01.08
2.20,89		Viviana Parrulas	2005	S16	VFC	1s	Almada	07.03
2.21,43	pc	Viviane Cunha	2003		ACDAV	6	Braga	01.02
2.21,71		Carolina Ribeiro	2003		ADREP	4	Maia	02.08
		(15)						

1.000 metros

3.04,07		Beatriz Fernandes	2004		ADNO	1s	Lisboa (U)	01.07
3.06,69		Lara Costa	2006	S16	UDV	1s	Lousada	25.07
3.07,62		Beatriz Azevedo	2005	S16	CAOB-A	1	Vagos	11.01
3.09,84		Lara Sampaio	2005	S16	UDV	2s	Lousada	25.07
3.09,96		Rita Nunes	2003		GDC	1	Almada	07.03
3.10,59		Maria Avelino	2005	S16	MAC	3s	Lousada	25.07

1.500 metros

4.40,28		Beatriz Fernandes	2004		ADNO	1	Lisboa (U)	01.08
4.40,87		Rita Figueiredo	2003		SCP	Ex	Viseu	15.07
4.41,35		Isabella Colemann - USA	2003		SLB	2	Lisboa (U)	01.08
4.42,11		Ana Silva	2003		MAC	3	Braga	01.07
4.48,68		Lara Costa	2006	S16	UDV	1s	Maia	01.08
4.48,84		Rita Costa	2004		SLB	1	Lisboa (U)	18.07
4.48,92		Ana Marinho	2003		EAROS	Ex	Jamor (P2)	05.09
4.54,18	pc	Vânia Pinhal	2003		ADREP	6s	Pombal	01.02
4.56,39		Carolina Ribeiro	2003		ADREP	1s	Vagos	15.08
4.56,51	pc	Mafalda Assis	2003		MAC	1s	Braga	08.02
		(10)						
4.58,27		Jenifer Jesus	2003		RDA	1	Vagos	29.07
4.58,85	pc	Mariana Vidinha	2004		JV	6s	Pombal	15.02
5.00,12	pc	Stela Fernandes	2006	S16	GS	Ex	Pombal	23.02
5.01,23		Beatriz Rios	2003		SCP	2	Braga	24.06
5.04,18		Ana Costa	2006	S16	UDV	1s	Lousada	11.07
		(15)						

3.000 metros

10.09,04		Rita Costa	2004		SLB	3	Lisboa (U)	02.08
10.14,16	pc	Ana Silva	2003		MAC	1s	Braga	09.02
10.17,33		Ana Marinho	2003		EAROS	2s	Maia	01.08
10.21,81	pc	Rita Costa	2004		SLB	2s	Braga	09.02
10.29,13	pc	Mafalda Assis	2003		MAC	3s	Braga	09.02
10.29,86		Jenifer Jesus	2003		RDA	3s	Maia	01.08
10.39,11		Vânia Pinhal	2003		ADREP	1	Vagos	12.01
10.50,85		Bárbara Dias	2004		CBA-S	1	Abrantes	05.07
10.54,00	pc	Margarida Oliveira	2004		RDA	1s	Braga	09.02
10.54,55		Catarina Ferreira	2004		CAMG	1s	Pombal	01.08
		(10)						
10.54,82	pc	Mariana Ribeiro	2003		MAC	5s	Braga	09.02
10.56,66		Alexandra Saramago	2003		GRECAS	2s	Vagos	12.07
10.58,58	pc	Mariana Penteado	2003		SLB	13	Pombal	16.02
11.05,31		Mariana Ribeiro	2003		MAC	5	Lousada	11.01
11.06,59	pc	Inês Dias	2003		CDRR	3s	Braga	09.02
		(15)						

2.000m Obstáculos (0,76)

7.26,83		Rita Costa	2004		SLB	1	Lisboa (U)	04.07
8.03,58		Mariana Penteado	2003		SLB	2	Lisboa (U)	04.07

2.000m Obstáculos sem vala (0,76)

6.56,42		Beatriz Rios	2003		SCP	1s	Maia	01.08
6.59,57		Rita Costa	2004		SLB	1s	Lisboa (U)	01.08
7.12,18		Mafalda Assis	2003		MAC	2s	Maia	01.08
7.18,77		Vânia Pinhal	2003		ADREP	3s	Maia	01.08
7.20,91		Daniela Fornelos	2003		ACDAV	4s	Maia	01.08
7.27,87		Catarina Pinto	2003		GDE	2	Ribeira Brava	25.07
7.30,06		Margarida Oliveira	2004		RDA	5s	Maia	01.08
7.30,10		Maria Barros	2003		BA	1s	Pombbal	01.08

7.32,68		Viviane Cunha	2003		ACDAV	6s	Maia	01.08
7.33,75		Mariana Penteado (!0)	2003		SLB	2s	Lisboa (U)	01.08
7.43,54		Joana Duarte	2003		BA	3	Marinha Grande	22.07
7.53,14		Ana Pereira	2004		ADCCJC	7s	Maia	01.08
8.35,17		Joana Santos	2003		CDFE	4	Vagos	04.07

100m Barreiras (0,76)

14,86	1,4	Margarida Patrício	2004		AEAC	1el	Lisboa (U)	01.08
15,15	1,4	Chloe Hosford - GBR	2004		SLB	2el	Lisboa (U)	01.08
15,15	1,5	Maria Miguel Andrade	2003		VTSC	P	Maia	01.08
15,19	1,3	Ashley Nhunga - ANG	2003		JV	1	Pombal	01.08
15,20	1,6	Beatriz Pedro	2003		JOMA	1	Lisboa (U)	01.08
15,47	0,4	Melissa Sereno	2005	S16	CAP	1el	Maia	01.08
15,58	-0,9	Lurdes Oliveira	2004		GRE-AA	Ex	Lousada	11.07
15,96	1,6	Joana Gameiro	2004		JV	1	Marinha Grande	05.07
16,29	2	Marta Lisboeta	2004		CAOV	1	Arcos Valdevez	11.07
16,97	1,1	Matilde Lobo (10)	2004		LAVRA	2	Maia	01.08

300m Barreiras (0,76)

45,21		Sofia Lavreshina	2003		JV	1s	Pombal	11.07
47,14		Joana Gameiro	2004		JV	2s	Pombal	11.07
47,66		Inês Rafael	2003		NDJL	1s	Almada	18.07
47,89		Inês Ávila	2005	S16	JIV-SM	1	Ponta Delgada	17.07
48,71		Francisca Antunes	2003		GDUC	1	Guimarães	11.07
49,52		Mara Rodrigues	2005	S16	SCB	1	Maia	01.08
49,73		Elena Furk	2003		ACM-A	1	Angra Heroismo	20.07
49,74		Marta Lisboeta	2004		CAOV	Ex	Lousada	05.07
50,09		Filipa Ferreira	2004		GDE	1	Ribeira Brava	22.02
50,18		Marta Lobo	2004		LAVRA	3s	Maia	01.08
50,32		Margarida Santos (10)	2005		JV	3s	Pombal	01.08
50,83		Viviana Parrulas	2005	S16	VFC	1	Almada	18.07
51,86		Ana Reis	2004		JV	1s	Pombal	11.07

400m Barreiras (0,76)

63,61		Sofia Lavreshina	2003		JV	2s	Lisboa (U)	15.08
69,66		Catarina Gomes	2003		SLB	3s	Lisboa (U)	15.08
70,14		Joana Gameiro	2004		JV	1	Marinha Grande	19.07
70,27		Viviane Cunha	2003		ACDAV	1	Guimarães	25.07
71,03		Marta Lobo	2004		LAVRA	1	Maia	02.08
72,21		Ana Araújo	2003		AMONT	2	Guimarães	18.07

ALTURA

1,68	pc	Elena Furk	2003		ACM-A	P	Madrid - ESP	25.01
1,61	pc	Lara Duarte	2001	JUN	JV	2	Pombal	15.02
1,61		Maria Miguel Andrade	2003		VTSC	P	Maia	01.08
1,61		Gabriela Gorenco	2005	S16	SLB	1	Lisboa (U)	01.08
1,60	pc	Mariana Gomes	2003		AFIS	6s	Pombal	01.02
1,59		Marta Lisboeta	2004		CAOV	3	Lousada	22.07
1,56	pc	Alessandra Silva	2003		CCDR	6	Pombal	15.02

1,56	pc	Clara Rodrigues	2004		SCP	8	Pombal	15.02
1,55		Carolina Ferreira	2005	S16	CFOD	1	Maia	22.02
1,55	pc	Marta Lameira	2003		VFC	T	Alpiarça	12.01
		(10)						
1,55	pc	Matilde Silva	2004		AFIS	P	Pombal	12.01
1,55	pc	Lurdes Oliveira	2004		GRE-AA	3	Braga	22.02
1,52	pc	Catarina Azevedo	2003		CFOD	P	Pombal	12.01
1,52		Lara Barros	2004		CAOV	2	Arcos Valdevez	18.07
1,51		Lara Geirinhas	2005	S16	GCAD	1	Covilhã	08.2
1,51		Genilza Trindade	2005	S16	CDQ	1	Faro	18.07
		(16)						

VARA

3,25		Sara Pereira	2004		AJS	1	Ribeira Brava	15.08
3,15		Bruna Santos	2003		JV	2	Lisboa (U)	15.08
2,90		Joana Rocha	2004		CSGAIA	1	Maia	02.08
2,85	pc	Sofia Marques	2003		SLB	7	Pombal	16.02
2,80	pc	Beatriz Soares	2003		ESCMOV	3	Braga	01.02
2,75		Laura Azevedo	2004		UFCIT	2	Pombal	01.08
2,75		Ema Paulo	2003		CAMG	3	Pombal	01.08
2,60	pc	Laura Fernandes	2003		AJS	3	Ribeira Brava	18.01
2,55	pc	Vera Goucha	2005	S16	JV	1	Pombal	23.02
2,50	pc	Filipa Dinis	2005	S16	JV	2	Pombal	23.02
		(10)						
2,50	pc	Joana Gameiro	2004		JV	9	Braga	09.02
2,50	pc	Catarina Pinto	2003		GDE	4	Ribeira Brava	18.01
2,50	pc	Maria Junqueiro	2003		SCP	17	Pombal	16.02
2,50	pc	Maria João Abreu	2003		AAADP	18	Pombal	16.02
2,45		Benedita Amorim	2004		ACDAV	1	Braga	15.08
		(15)						

COMPRIMENTO

5,79	1,7	Lurdes Oliveira	2004		GRE-AA	1	Vagos	15.08
5,50	pc	Lara Rego	2004		CAM-VC	2	Braga	08.02
5,41	0,3	Catarina Sá	2003		GDE	2	Ribeira Brava	01.02
5,40	pc	Marta Lisboeta	2004		CAOV	3	Braga	08.02
5,40	1,4	Teresa Abade	2004		AEAC	1	Lisboao (U)	01.08
5,33	pc	Tatiana Pereira	2006	S16	AFS	1	Jamor (CAR)	19.01
5,31	-0,4	Carolina Coutinho	2003		CFOD	T	Póvoa de Varzim	05.01
5,30	pc	Maria Miguel Andrade	2003		VTSC	P	Madrid - ESP	25.01
5,26	pc	Joana Gameiro	2004		JV	2	Pombal	19.01
5,26	pc	Elin Barros - STP	2005	S16	GDC	T	Alpiarça	12.01
		(10)						
5,25	pc	Elena Furk	2003		ACM-A	P	Madrid - ESP	25.01
5,25	1,1	Margarida Santos	2004		JV	1	Marinha Grande	18.07
5,19	pc	Carina Mendes	2003		ESCMOV	6	Braga	08.02
5,17	pc	Carolina Maio	2003		AGV	T	Alpiarça	29.02
5,16	pc	Luana Soares	2004		SLB	7	Braga	08.02
		(15)						

TRIPLO SALTO

11,80	pc	Sofia Lavreshina	2003		JV	3	Pombal	16.02
11,53	1,6	Margarida Santos	2004		JV	2	Pombal	01.08

11,52	pc	Ana Reis	2004		JV	2	Braga	09.02
11,45	pc	Alessandra Silva	2003		CCDR	3	Braga	09.02
11,43	pc	Elena Furk	2003		ACM-A	4	Braga	09.02
11,42	pc	Teresa Abade	2004		AEAC	5	Braga	09.02
11,16	pc	Madalena Velez	2004		GAF	6	Braga	09.02
11,09	pc	Inês Vicente	2004		SLB	1	Jamor (CAR)	18.01
11,08	pc	Matilde Silva	2004		AFIS	7	Braga	09.02
10,97	pc	Catarina Azevedo	2003		CFOD	2	Braga	23.02
		(10)						
10,84	0,9	Lara Rego	2004		CAM-VC	4	Guimarães	25.07
10,78	pc	Helena Pato	2005	S16	SLB	2	Jamor (CAR)	18.01
10,77	1,4	Ana Oliveira	2005	S16	SLB	Ex	Almada	25.07
10,65	pc	Carolina Marques	2006	S16	JV	3	Pombal	18.01
10,53	pc	Mariana Aguiar	2003		CDAA	2	Alpiarça	19.01
		(15)						

PESO (3 kg)

14,53		Letícia Lopes	2004		CDQ	1	Faro	23.07
12,96		Catarina Cardoso	2003		ACM-A	1	Angra Heroísmo	11.01
12,61		Inês Abreu	2003		AJS	1	Funchal	01.08
12,38	pc	Mariana Marques	2004		SCA	3	Braga	08.02
12,03		Maria Carmo Andrade	2003		GDC	1	Almada	09.02
11,99		Catarina Sousa	2004		CBF	2	Faro	08.07
11,97	pc	Filipa Afonso	2003		AEAC	5	Braga	08.02
11,96		Carolina Caseiro	2004		JV	1	Pombal	15.07
11,95		Raquel Gomes	2003		JV	2	Pombal	15.07
11,88		Ana Júlia Ferreira	2003		CAP	1	Maia	01.08
		(!0)						
11,79		Mariana Câmara	2005	S16	ACDSJS	1	Lousada	11.07
11,36		Márcia Maketa	2005	S16	JV	3 t	Pombal	15.07
11,28		Mariana Sanches	2003		CTMVPA	2	Maia	01.08
11,18		Melissa Sereno	2005	S16	CAP	1	Leiria	09.08
11,07		Carolina Nolasco	2003		ADREP	1	Vagos	04.07
		(15)						

DISCO (1 kg)

41,34		Raquel Gomes	2003		JV	1	Leiria	11.07
39,85		Márcia Maketa	2005	S16	JV	2	Leiria	11.07
37,67		Letícia Lopes	2004		CDQ	1	Vila R. Sº António	01.08
36,87		Ana Júlia Ferreira	2003		CAP	1	Maia	01.08
35,24		Inês Abreu	2003		AJS	1	Ribeira Brava	02.08
33,75		Eliana Pereira	2003		MAC	4	Vagos	08.03
30,19		Catarina Flor	2005	S16	CAP	3	Lousada	11.07
29,88		Inês Florêncio	2003		JV	3	Leiria	11.07
29,31		Carolina Nolasco	2003		ADREP	3	Vagos	25.07
29,27		Catarina Cardoso	2003		ACM-A	8	Vagos	08.03
		(10)						
28,69		Mariana Marques	2004		SCA	1	Abrantes	18.07
28,54		Francisca Pestana	2004		GDE	2	Funchal	04.07
28,06		Clara Rodrigues	2004		SCP	1	Lisboa (U)	04.07
27,56		Camélia Terentiy	2004		CAMG	4	Pombal	01.08
26,14		Lara Serrano	2003		AJES	1	Vendas Novas	01.02
		(15)						

MARTELO (3 kg)

55,24		Catarina Flor	2005	S16	CAP	1	Vagos	08.03
54,47		Inês Florêncio	2003		JV	1	Leiria	02.07
53,39		Mariana Gonçalves	2004		ADCL	1	Lovelhe	29.07
49,82		Inês Custódio	2005	S16	NLUZES	1	Jamor (P2)	05.01
48,55		Márcia Maketa	2005	S16	JV	2	Pombal	12.07
46,60		Ana Lopes	2005	S16	AJS	1	Funchal	01.02
45,24		Beatriz Nascimento	2004		QFC	5	Vagos	08.03
45,07		Rita Paciência	2004		CDAA	6	Vagos	08.03
43,37		Eliana Pereira	2003		MAC	8	Vagos	08.03
43,27		Sara Cunha	2007			CAP	3	Leiria
	09.08							
		(10)						
43,20		Andreia Vicente	2003		GDE	2	Funchal	15.02
43,14		Anísia Freitas	2004		CSM	1	Funchal	29.02
42,54		Leonor Belchior	2005	S16	ACDRA	4	Leiria	09.08
41,71		Ana Fernandes	2005	S16	AJS	1	Funchal	01.08
39,93		Ana Júlia Ferreira	2003		CAP	2	Porto	08.07
		(15)						

DARDO (500 g)

44,00		Inês Custódio	2005	S16	NLUZES	1	Leiria	09.08
39,53		Marta Trovoada	2005	S16	NLUZES	2	Lisboa (U)	01.08
38,40		Marta Faria	2004		GDE	1	Ribeira Brava	01.08
34,23		Inês Ferrinho	2004		SCP	2	Lisboa (AL)	24.06
34,18		Joana Viveiros	2003		CSM	3	Vagos	08.03
33,57		Leonor Viamonte	2004		VTSC	1	Guimarães	11.07
33,36		Carolina Barbosa	2004		ADCL	1	Lovelhe	29.07
33,34		Sofia Barros	2003		CDQ	1	Faro	01.08
33,29		Diana Camejo	2006	S16	AJJ	3	Leiria	09.08
33,18		Filipa Afonso	2003		AEAC	3	Lisboa (U)	01.08
		(10)						
32,70		Sara Conceição	2006	S16	CANAZ	1	Leiria	22.02
32,55		Carolina Caseiro	2004		JV	1	Marinha Grande	18.07
30,91		Inês Guerra	2003		MAC	1	Lousada	11.07
30,74		Joana Rocha	2004		CSGAIA	1	Lousada	11.01
30,30		Raquel Machado	2004		FCC	Ex	Faro	11.07
		(15)						

3.000m Marcha

14.19,95		Catarina Torres	2003		SCP	1	Jamor (P2)	19.01
14.24,82		Inês Mendes	2003		CNRM	1	Pombal	01.08
15.28,71	pc	Marta Freitas	2003		CFOD	5	Braga	19.01
15.29,35		Samanta Zueva	2005	S16	ACPV	1	Lousada	11.07
15.39,18		Gabriela Santos	2006	S16	ACRSD	1	Maia	01.08
15.52,20	pc	Marta Fteitas	2003		CFOD	3	Braga	08.02
15.54,65		Isa Ferreira	2006	S16	GDP-L	2	Pombal	01.08
16.07,30		Constança Silva	2004		GDP-L	3	Pombal	01.08
16.47,76	pc	Luísa Catanho	2003		ADRAP	5	Braga	08.02
16.48,78		Mariana Mestre	2004		COP	1	Faro	23.07
		(10)						
16.56,72		Oriana Sousa	2005	S16	CDQ	1	Faro	01.08
17.02,08		Carina Ferreira	2004		ADCCJC	2	Maia	01.08

17.07,21	pc	Beatriz Gonçalves	2004		ACDSJS	8	Braga	19.01
17.21,63		Marta Faria	2004		GDE	4	Ribeira Brava	11.01
17.27,50	pc	Mariana Serrão (15)	2003		ACDSJS	10	Braga	19.01

5.000m Marcha

28.21,97		Ana Catanho	2003		ADRAP	1	Ribeira Brava	15.02
29.03,27		Constança Silva	2004		GDP-L	2	Marinha Grande	05.07
29.38,13		Isa Ferreira	2006	S16	GDP-L	1	Marinha Grande	05.07
30.22,42		Marta Faria	2004		GDE	2	Ribeira Brava	18.01
30.54,98		Miriam Cunha	2003		AJS	2	Ribeira Brava	15.02

5 Km marcha Estrada

24.55	E	Inês Mendes	2003		CNRM	1	Leiria	05.01
25.00	E	Catarina Torres	2003		SCP	1	Porto de Mós	26.01
27.27	E	Marta Freitas	2003		CFOD	1	Oliveira do Douro	01.03
27.54	E	Constança Silva	2004		GDP-L	2	Porto de Mós	26.01
28.31	E	Beatriz Gonçalves	2004		ACDSJS	2	Porto de Mós	26.01
29.01	E	Mariana Mestre	2004		COP	1	Pechão	11.01
29.53	E	Mariana Serrão	2003		ACDSJS	3	Oliveira do Douro	01.03
31.24	E	Carolina Neto	2004		GRVR	Ex	Oliveira do Douro	01.03

10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

51.58	E	Inês Mendes	2003		CNRM	2	Porto de Mós	26.01

4 x 100 metros

51,42		F. Rego - M. Araújo - S. Queirós - L. Rego			EMOLA	1	Viana do Castelo	22.02

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB16 femininos)

80 metros

10,55	0,5	Joana Pestana	2005	AGDAK	1	Almada	02.02
10,67	1,3	Matilde Simões	2005	SVB	1	Viseu	20.06
10,70	0,2	Elin Barros - STP	2005	GDC	1	Almada	02.02
10,71	0,1	Melissa Sereno	2005	CAP	1	Maia	22.02
10,83	0,2	Maria Leonor Silva	2005	VFC	2	Almada	02.02
10,89	1,4	Carolina Ferreira	2005	CFOD	1	Maia	22.02
10,94	0,2	Melissa Mendes	2006	MKED	3	Almada	02.02

250 metros

34,41	pc	Beatriz Castelhano	2005	ACDRA	1S	Pombal	23.02
35,67	pc	Vera Goucha	2005	JV	2S	Pombal	23.02
35,75	pc	Matilde Simões	2005	SVB	Ex	Pombal	23.02
36,12		Beatriz Branco	2006	CAOB-A	1	Vagos	25.01
36,39	pc	Carlota Ferreira	2006	JV	1S	Pombal	23.02
36,45	pc	Clara Martinha	2006	CPA-S	Ex	Pombal	23.02
36,69		Lara Pinto	2006	CAOB-A	2	Vagos	25.01
36,79		Beatriz Alves	2005	CDCNAV	1	Póvoa de Varzim	05.01
36,89		Priscila Alves	2005	ACM-A	1	Angra Heroismo	25.01
37,12		Luciana Santos (10)	2005	CAOB-A	3	Vagos	25.01
37,31	pc	Carolina Marques	2006	JV	2S	Pombal	23.02
37,46		Maria Quelhas	2005	CFOD	2	Póvoa de Varzim	05.01
37,46		Joana Medeiros	2005	JIV-SM	1	Ponta Delgada	10.07
37,49	pc	Catarina Silva	2005	JV	5S	Pombal	23.02
37,54	pc	Margarida Santos	2005	JV	6S	Pombal	23.02
37,54	pc	Matilde Feiteirona (16)	2006	AJJ	Ex	Pombal	23.02

800 metros

2.17,02		Stela Fernandes	2006	GS	2s	Maia	01.08
2.20,45	pc	Maria Avelino	2005	MAC	Ex	Braga	19.01
2.20,89		Viviana Parrulas	2005	VFC	1s	Almada	07.03
2.22,25		Diana Sousa	2005	SFRAA	1s	Torres Vedras	29.02
2.24,83		Beatriz Azevedo	2005	CAOB-A	2s	Vagos	05.07
2.25,93		Ana Faria	2005	EAROS	1s	Braga	27.06
2.26,03		Lourdes Fernandes - ANG	2005	ARLVG	1s	Lousada	04.07
2.26,53		Lara Sampaio	2005	UDV	2s	Lousada	04.07
2.26,54		Carlota Ferreira	2006	JV	1s	Pombal	15.07
2.27,29		Cintia Soares (10)	2006	CDRR	2s	Almada	07.03
2.27,30		Mara Rodrigues	2005	SCB	1	Guimarães	12.07
2.27,37	pc	Eduarda Silva	2005	JV	4s	Pombal	05.01
2.27,99	pc	Rita Carrilho	2005	CLAC	5s	Pombal	19.01
2.28,36		Leonor Simões	2006	ADNO	2s	Torres Vedras	29.02
2.28,46	pc	Sara Rocha (15)	2006	SCE	Ex	Braga	19.01

1.000 metros

3.06,69		Lara Costa	2006	UDV	1s	Lousada	25.07
3.07,62		Beatriz Azevedo	2005	CAOB-A	1	Vagos	11.01
3.09,84		Lara Sampaio	2005	UDV	2s	Lousada	25.07
3.10,59		Maria Avelino	2005	MAC	3s	Lousada	25.07
3.12,64		Ana Costa	2006	UDV	4s	Lousada	25.07
3.13,19		Ana Faria	2005	AEPEDO	1s	Guimarães	06.03
3.13,69		Viviana Parrulas	2005	VFC	1	Almada	19.01
3.16,55		Cintia Soares	2006	CDRR	2	Almada	19.01
3.16,90		Ana Albuquerque	2006	CPM	1	Viseu	07.03
3.17,29		Mariana Oliveira	2006	CAOB-A	2	Vagos	19.01

1.500 metros

4.48,68		Lara Costa	2006	UDV	1s	Maia	01.08
5.00,12	pc	Stela Fernandes	2006	GS	Ex	Pombal	23.02
5.04,18		Ana Costa	2006	UDV	1s	Lousada	11.07
5.05,96		Lara Sampaio	2005	UDV	1s	Lousada	05.07
5.06,97		Beatriz Azevedo	2005	CAOB-A	1s	Vagos	04.07
5.09,16	pc	Eduarda Silva	2005	JV	2	Pombal	23.02
5.10,87	pc	Daniela Inácio	2006	JDAL	Ex	Pombal	23.02
5.12,03		Rita Carilho	2005	CLAC	1	Abrantes	04.07
5.12,34		Beatriz Rocha	2005	ARLVG	2s	Lousada	05.07
5.13,10		Inês Lopes (10)	2006	SCUT	1s	Lisboa (U2)	24.06
5.15,30		Lara Machado	2006	ARLVG	3s	Lousada	05.07
5.17,68		Laura Matreno	2005	CLAC	2	Abrantes	04.07
5.17,95	pc	Lúcia Martinha	2006	CPA-S	Ex	Pombal	23.02
5.18,59		Teresa Macedo	2005	MAC	3	Lousada	11.07
5.21,00		Leonor Simões	2006	ADNO	1s	Lisboa (U2)	24.06

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

5.23,39		Teresa Macedo	2005	MAC	1	Maia	22.02
5.26,98		Maria João Pimentel	2006	CFOD	2	Maia	22.02

80m Barreiras (0,76)

12,58	0,1	Melissa Sereno	2005	CAP	1	Lousada	25.07
14,20	-0,6	Inês Ávila	2005	JIV-SM	1	Ponta Delgada	10.07
14,59	-0,6	Madalena Gonçalves	2006	JIV-SM	2	Ponta Delgada	10.07
14,63	0,1	Joana Almeida	2005	CAP	2	Lousada	25.07
14,71	0,1	Filipa Maravilhas	2005	LAVRA	3	Lousada	25.07

250m Barreiras (0,76)

38,60		Inês Ávila	2005	JIV-SM	1	Ponta Delgada	10.07
41,10		Melissa Mendes	2006	MKED	1s	Almada	07.03
41,59		Joana Pestana	2006	AGDAK	1s	Almada	07.03
41,97		Natacha Candé	2007	JIV-SM	2	Ponta Delgada	10.07
42,19		Eliane Barros	2005	AASX	2s	Almada	07.03
42,54		Sofia Martins	2005	CPPEA	2s	Almada	07.03
42,59		Íris Pinheiro	2006	AAPL	3s	Almada	07.03
43,81		Maria Vinagre	2005	LSC	1	Maia	22.02

ALTURA

1,61		Gabriela Gorenco	2005	SLB	1	Lisboa (U)	01.08
1,55		Carolina Ferreira	2005	CFOD	1	Maia	22.02
1,51		Lara Geirinhas	2005	GCAD	1	Covilhã	08.2
1,51		Genilza Trindade	2005	CDQ	1	Faro	18.07
1,50	pc	Mafalda Vieira	2005	SLB	3	Jamor (CAR)	19.01
1,50		Luana Figueira	2005	JV	2	Pombal	08.07
1,48		Ana Oliveira	2005	SLB	2	Jamor (P2)	05.01
1,47		Laura Pereira	2005	ADRAP	1	Ribeira Brava	01.02
1,46	pc	Margarida Santos	2005	JV	1	Pombal	05.01
1,43		Anastácia Guia	2005	SCP	2	Lisboa (U)	04.07
		(10)					
1,43		Edmara Chete - ANG	2005	A 20 km	1	Abrantes	04.07
1,42	pc	Vera Goucha	2005	JV	3	Pombal	05.01
1,42	pc	Sofia Quintino	2005	ACDRA	4	Pombal	05.01
1,42		Rafaela Santos	2005	ACPV	1	Lousada	05.07
1,41		Regina Santos	2005	ADRAP	2	Ribeira Brava	01.02

VARA

2,55	pc	Vera Goucha	2005	JV	1	Pombal	23.02
2,50	pc	Filipa Dinis	2005	JV	2	Pombal	23.02
2,40		Raissa Souza - BRA	2006	GDIS	1	Almada	07.03
2,40		Ana Carvalho	2005	JV	1	Marinha Grande	27.07
2,30	pc	Carolina Castro	2005	JV	4 t	Pombal	18.01
2,20		Catarina Silva	2005	JV	2	Marinha Grande	27.07
2,05		Jéssica Agostinho	2005	ADTT	2	Almada	19.01
2,00		Marisa Nunes	2005	UFCIT	2 t	Abrantes	05.07
		(8)					

COMPRIMENTO

5,33	pc	Tatiana Pereira	2006	AFS	1	Jamor (CAR)	19.01
5,26	pc	Elin Barros - STP	2005	GDC	T	Alpiarça	12.01
5,09	pc	Helena Pato	2005	SLB	2	Jamor (CAR)	19.01
5,06	0,5	Edmara Chete - ANG	2005	A 20 Km	1	Abrantes	04.07
5,02	pc	Melissa Sereno	2005	CAP	T	Alpiarça	29.02
5,00	pc	Maria Esteves	2006	ADTT	T	Alpiarça	29.02
4,98	pc	Rita Barbosa	2005	ESCMOV	1	Braga	12.02
4,97	pc	Ana Fernandes	2005	CAB	2	Braga	12.02
4,93	0	Rita Fernandes	2005	MAC	T	Lousada	11.01
4,93	0	Margarida Choupina	2005	CAMC	T	M. Cavaleiros	04.01
		(10)					
4,89	1,5	Matilde Fernandes	2005	SCB	2	Maia	01.08
4,88	pc	Ana Oliveira	2005	SLB	T	Alpiarça	29.02
4,85	0	Inês Santos	2005	CFOD	T	Lousada	11.01
4,84	0	Lara Araújo	2006	IND-CB	T	Castelo Branco	04.01
4,84	-0,9	Mafalda Vieira	2005	SLB	Ex	Almada	05.01
		(15)					

QUADRUPLO SALTO

13,36	pc	Sofia Quintino	2005	ACDRA	1	Pombal	23.02
12,79	pc	Marisa Nunes	2005	UFCIT	1	Alpiarça	23.02
12,69	1,2	Maria Esteves	2006	ADTT	1	Almada	07.03

12,62	pc	Catarina Tristão	2005	AEAC	2	Alpiarça	23.02
12,54	pc	Luana Figueira	2005	JV	2	Pombal	23.02
12,29	pc	Matilde Santos	2005	CLAC	3	Alpiarça	23.02
12,26	1,7	Raquel Conceição	2005	AACC	2	Almada	07.03
12,21	-0,2	Ana Vieira	2005	CSM	1	Ribeira Brava	19.07
12,15	0	Beatriz Alves	2005	CDCNAV	1	Lousada	25.07
12,12	pc	Ana Silva (10)	2006	SCA	4	Alpiarça	23.02
11,99	pc	Beatriz Miguel	2006	UFCIT	5	Alpiarça	23.02
11,95	1,4	Maria Lança	2005	NDJL	3	Almada	07.03
11,90	-0,5	Ana Cardoso	2006	CBPRT	1	Portalegre	08.02
11,83	0,8	Carolina Ribeiro	2005	ADTT	4	Almada	07.03
11,61	0,2	Maria Batista	2006	ACP	2	Portalegre	08.02

PESO (3 kg)

11,79		Mariana Câmara	2005	ACDSJS	1	Lousada	11.07
11,36		Márcia Maketa	2005	JV	3	Pombal	15.07
11,18		Melissa Sereno	2005	CAP	1	Leiria	09.08
10,84		Vera Goucha	2005	JV	2	Leiria	09.08
10,58		Dânia Gonçalves	2005	MKED	3	Leiria	09.08
10,05		Patrícia Duarte	2005	AEAC	Ex	Abrantes	04.07
9,97		Diana Camejo	2006	AJJ	Ex	Castelo Branco	25.07
9,83		Catarina Flor	2005	CAP	2	Lousada	27.06
9,78		Leonor Barros	2006	PLF	Ex	Braga	27.06
9,52		Aléxia Pereira (10)	2006	MAC	2	Lousada	11.07
9,40		Lara Araújo	2006	IND-CB	T	Castelo Branco	18.01
9,31		Matilde Fernandes	2006	SCB	1	Braga	11.01
9,29	pc	Shakina Andrade - ANG	2005	EBMDS	T	Jamor (CAR)	11.01
9,28		Lara Geirinhas	2005	GCDA	2	Castelo Branco	04.01
9,27		Laura Salgueiro	2005	CTMVPA	2	Vila Pouca Aguiar	17.07

DISCO (0,750 kg)

44,46		Márcia Maketa	2005	JV	1	Leiria	09.08
36,53		Catarina Flor	2005	CAP	2	Leiria	09.08
33,05		Sara Cunha	2007	CAP	3	Leiria	09.08
26,85		Inaya Yayo - FRA	2005	CANAZ	Ex	Marinha Grande	19.01
26,69		Diana Camejo	2006	AJJ	2	Vendas Novas	01.02
26,23		Ana Lourenço	2005	CSGAIA	2	Porto	01.02
26,15		Luísa Pinto	2006	AJS	1	Funchal	19.07
24,56		Ana Moreira	2005	GDP-L	3	Marinha Grande	19.01
24,04		Eva Varela	2006	CANAZ	1	Marinha Grande	19.01
22,63		Catarina Silva (10)	2005	JV	5	Marinha Grande	19.01
22,33		Carolina Castro	2005	JV	1	Marinha Grande	19.01

DISCO (1 kg)

39,85		Márcia Maketa	2005	JV	2	Leiria	11.07
28,13		Catarina Flor	2005	CAP	3	Lousada	27.06
24,30		Sara Conceição	2006	CANAZ	5	Leiria	11.07
24,13		Luísa Pinto	2006	AJS	1	Funchal	15.02
22,81		Dânia Gonçalves	2005	MKED	1	Almada	07.03
22,10		Laura Mónico	2006	JV	4	Vagos	08.03

MARTELO (3 kg)

55,24	Catarina Flor	2005	CAP	1	Vagos	08.03
49,82	Inês Custódio	2005	NLUZES	1	Jamor (P2)	05.01
48,55	Márcia Maketa	2005	JV	2	Pombal	12.07
46,60	Ana Lopes	2005	AJS	1	Funchal	01.02
43,27	Sara Cunha	2007	CAP	3	Leiria	09.08
42,54	Leonor Belchior	2005	ACDRA	4	Leiria	09.08
41,71	Ana Fernandes	2005	AJS	1	Funchal	01.08
38,69	Beatriz Martins	2005	CDEIB	10	Vagos	08.03
38,38	Ana Lourenço	2005	CSGAIA	4	Porto	01.08
37,04	Bruna Rodrigues (10)	2005	CTMVPA	1	Vila Pouca Aguiar	17.07
35,63	Laura Mónico	2006	JV	2	Leiria	22.02
31,37	Marta Trovoada	2005	NLUZES	2	Jamor (P2)	05.01
29,75	Rita Oliveira	2006	CANAZ	5	Leiria	08.02
29,18	Ana Moreira	2005	GDP-L	6	Leiria	08.02
29,11	Sara Conceição	2006	ACDRA	4	Marinha Grande	19.01

DARDO (500 g)

44,00	Inês Custódio	2005	NLUZES	1	Leiria	09.08
39,53	Marta Trovoada	2005	NLUZES	2	Lisboa (U)	01.08
33,29	Diana Camejo	2006	AJJ	3	Leiria	09.08
32,70	Sara Conceição	2006	CANAZ	1	Leiria	22.02
29,42	Matilde Fernandes	2005	SCB	2	Guimarães	11.07
28,57	Alexandra Durão	2005	CDQ	1	Faro	18.07
28,40	Eva Varela	2006	CANAZ	3	Leiria	02.07
28,30	Vera Goucha	2005	JV	1	Leiria	09.08
25,96	Inês Dolgova	2005	AABV	2	VR Stº António	12.01
25,61	Catarina Silva (10)	2005	JV	3	Leiria	08.02
25,02	Bruna Ferreira	2005	CLAC	3	Abrantes	04.07
24,89	Catarina Flor	2005	CAP	1	Porto	22.02
24,79	Carolina Castro	2005	JV	5	Leiria	22.02
24,23	Rita Oliveira	2006	CANAZ	6	Leiria	22.02
23,92	Cristina Babian	2006	JAM	1	Vagos	25.01

3.000m marcha

15.29,35	Samanta Zueva	2005	ACPV	1	Lousada	11.07
17.34,12	Carolina Dias	2005	CPPEA	1	Almada	18.01
17.53,18	Marta Lopez - ESP	2005	CDQ	2	Faro	23.07
18.05,47	Sofia Oliveira	2005	GDPCD	2	Almada	18.01
19.11,27	Carolina Silva	2005	CABB	3	Almada	18.01
19.20,19	Matilde Sousa	2006	SCP	1	Lisboa (U)	04.07
20.50,70	Juliana Fernandes	2006	AAPL	3	Almada	18.07
20.59,35	Margarida Pereira	2006	UFCIT	2	Abrantes	04.07

4.000m Marcha

20.27,41	Samanta Zueva	2005	ACPV	1	Maia	22.02
24.26,42	Carolina Silva	2005	CABB	1	Almada	07.03
24.40,05	Sofia Santos	2006	CDRR	2	Almada	07.03
24.41,45	Rita Tomé	2006	CFOD	2	Maia	22.02

26.50,55	Mariana Ganância	2006	CPPEA	3	Almada	07.03
27.57,10	Bianca Silva	2004	GDE	1	Ribeira Brava	01.02
28.48,46	Juliana Fernandes	2006	AAPL	4	Almada	07.03

4Km Marcha estrada

20.18	E	Samanta Zueva		ACPV	1	Oliveira Douro	01.03
22.17	E	Isa Ferreira	2005	GDP-L	1	Porto de Mós	26.01
22.34	E	Maria João Pimentel		CFOD	4	Porto de Mós	26.01
23.30	E	Matilde Sousa	2005	SCP	5	Porto de Mós	26.01
23.52	E	Rita Tomé	2006	CFOD	3	Oliveira Douro	01.03
23.56	E	Carolina Dias	2005	CPPEA	1	Porto de Mós	26.01
24.39	E	Soraia Marques	2005	GDPCD	3	Lisboa	04.01
24.39	E	Mariana Santos	2006	GDP-L	3	Leiria	05.01
24.44	E	Sofia Oliveira	2005	GDPCD	2	Lisboa	04.01
24.56	E	Patrícia Rodrigues (10)	2006	GDPCD	4	Lisboa	04.01
25.19	E	Elisângela Codinha	2006	GDA	5	Leiria	05.01
25.34	E	Patrícia Rosa	2006	CAMG	5	Leiria	05.01
25.40	E	Mariana Ganância	2006	CPPEA	6	Lisboa	04.01
25.55	E	Marta Pinto	2006	CAG	7	Lisboa	04.01
26.19	E	Carolina Silva (15)	2005	CABB	8	Lisboa	04.01

4 x 80 metros

44,09	A. Barros - A. Lopes - C. Azevedo - L. Henriques	GDE	1	Ribeira Brava	02.02
44,51	A. Afonseca - C. Gomes - B. Freitas - M. Barros	AJS	2	Ribeira Brava	02.02

RANKING NACIONAL DE 2020 (SUB14 femininos)

60 metros

8,32	0	Marta Carriço	2007		ACDRA	1	Lourosa	22.02
8,56	1,6	Inês Sarmento	2007		ARLVG	Ex	Maia	22.02
8,56	pc	Katerina Quinn - GBR	2008		BA	1s	Maia	22.02
8,56	0	Margarida Oliveira	2008		GRE-AA	Ex	Lousada	25.07
8,66	1,3	Maria Leonor Pedrosa	2008		CFOD	1s	Maia	22.02
8,68	pc	Rita Moreira	2008		CAP	Ex	Braga	12.02
8,70	0	Catarina Brito	2007		MAC	2	Lousada	25.07
8,73	pc	Rita Pereira	2007		GS	Ex	Pombal	23.02
8,74	0	Maria Leonor Sampaio	2007		CFOD	3	Lourosa	22.02
8,75	pc	Rosana Macedo	2007		AEGS	1el	Braga	21.02
		(10)						
8,78	-2,1	Matilde Vicente	2007		JDAL	Ex	Vendas Novas	16.02
8,81	0,2	Maria Luís	2008		ACDC	1s	Almada	02.02
8,83	pc	Lara Lopes	2007		A 20 Km	T	Alpiarça	04.01

150 metros

21,87	0,9	Sofia Santos	2007		JV	1	Marinha Grande	19.07
21,88	-0,5	Francisca Cortinhas	2007		CSM	1	Ribeira Brava	15.02

600 metros

1.40,51	pc	Catarina Brito	2007		MAC	Ex	Braga	19.01
1.41,17		Margarida Oliveira	2008		GRE-AA	Ex	Lousada	25.07
1.41,65		Mariana Moreira	2008		UDV	2s	Lousada	25.07
1.42,55		Margarida Oliveira				1	Lourosa	22.02
1.43,80		Catarina Brito				3s	Lousada	25.07
1.44,06		Catarina Brito				2	Lourosa	22.02
1.48,61		Mariana Maciel	2009	BNJ	EAROS	1s	Braga	12.02
1.48,85		Mónica Pinto	2007		SCP	1s	Torres Vedras	26.01
1.49,07		Mariana Maciel				1s	Braga	27.06
1.52,29		Leonor Pinho	2007		CJSA	Ex	Lousada	25.07
		(10)						
1.52,38		Francisca Henriques	2007		GRE-AA	3	Lourosa	22.02
1.53,24	pc	Carolina Ferreira	2007		JV	1s	Pombal	23.02
1.53,43		Constança Vacas	2008		ACDC	1s	Almada	02.02
1.53,54	pc	Marta Feliciano	2008		JV	2s	Pombal	23.02
1.53,74		Carolina Correia	2007		SCUT	1s	Torres Vedras	26.01
		(15)						

1.000 metros

3.26,01		Mariana Maciel	2009	BNJ	AEGNOD	1 S 1	Guimarães	06.03

60m Barreiras (0,76)

10,99	pc	Carolina Neves	2007		NDAP	T	Pombal	09.02
11,52	pc	Margarida Oliveira	2008		GRE-AA	T	Pombal	09.02
11,55	0	Natacha Candé	2007		JIV-SM	T	Angra Heroísmo	12.01

11,65	0	Lara Pinto	2007	ACM-A	T	Angra Heroísmo	12.01
11,81	-1	Maria Luís Silva	2007	SCE	2	Lourosa	22.02
11,82	pc	Maria Vicente	2007	ACDRA	T	Pombal	09.02
11,82	0	Mariana Pedrosa	2008	CFOD	T	Lousada	11.01
11,87	-1	Leonor Saraiva	2007	GRE-AA	3	Lourosa	22.02
11,94	-0,5	Bruna Xaveir	2008	AABV	1	Faro	11.07
11,99	-0,9	Nicole Vieira (10)	2007	AFSA	1	Castro Verde	18.01
12,06	pc	Matilde Batista	2007	CAMG	T	Pombal	09.02
12,08	-1	Simone Morin	2007	ACFR	4	Lourosa	22.02
12,11	pc	Jéssica Mateus	2007	CCX	T	Pombal	09.02
12,13	pc	Francisca Gonçalves	2007	CDPRI	2	Braga	19.01
12,19	pc	Inês Figueiredo	2008	JV	T	Pombal	09.02

ALTURA

1,40	pc	Marta Carriço	2007	ACDRA	1	Pombal	23.02
1,33	pc	Matilde Vicente	2007	JDAL	1	Alpiarça	07.03
1,33	pc	Neidiceila Tavares - CPV	2007	JDAL	Ex	Alpiarça	07.03

COMPRIMENTO

4,64	pc	Marta Carriço	2007	ACDRA	T	Pombal	09.02
4,40	0	Jéssica Mateus	2007	CCX	2	Lourosa	22.02
4,37	0	Filipa Fernandes	2008	LLFC	3	Lourosa	22.02
4,33	1	Matilde Vicente	2007	JDAL	1	Vendas Novas	16.02
4,30	pc	Matilde Batista	2007	CAMG	T	Pombal	09.02
4,21	pc	Lara Lopes	2007	A 20 km	T	Alpiarça	12.01

QUADRUPLO SALTO

12,46	-0,8	Marta Carriço	2007	ACDRA	1	Pombal	08.07
12,29	-2,2	Matilde Batista	2007	CAMG	2	Pombal	08.07
11,57	-2,3	Matilde Soares	2007	CAMG	3	Pombal	08.07
11,48	-0,9	Carolina Santos	2007	CAMG	4	Pombal	08.07
11,12	0,5	Beatriz Melim	2007	AJS	1	Ribeira Brava	15.02

PESO (2 kg)

10,48		Telma Freitas	2007	AJS	1	Funchal	18.07
10,05		Natacha Candé	2007	JIV-SM	1	Ponta Delgada	17.07
9,98	pc	Camila Patraboy	2007	JV	1	Pombal	23.02
9,89	pc	Sara Cunha	2007	CAP	Ex	Braga	12.02
9,21		Rita Ribeiro	2007	CAP	T	Lousada	11.01
9,18		Luísa Mesquita	2007	CSESJP	T	Vila Real	04.01
8,93		Camila Patraboy	2007	JV	1	Lourosa	22.02
8,91		Francisca Martins	2007	CSM	T	Funchal	04.01
8,86		Maria Vale	2007	CYCL	1	Viana do Castelo	22.02
8,72	pc	Joana Fernandes (10)	2007	CLAC	T	Alpiarça	04.01
8,65		Lara Pinto	2007	ACM-A	T	Angra Heroismo	12.01
8,62		Liliana Anselmo	2007	AJJ	1	Elvas	08.03
8,55		Sara Fernandes	2007	HCF	T	Valpaços	22.02
8,55		Leonor Martins	2008	CTMVPA	1	Vila Pouca Aguiar	24.07
8,51	pc	Sara Lopes	2008	PLF	2	Braga	12.02

DISCO (0,600 kg)

34,55	Sara Cunha	2007	CAP	1	Porto	08.07
27,92	Carolina Santos	2007	CAMG	1	Marinha Grande	19.01
20,00	Helena Alípio	2007	JV	2	Marinha Grande	19.01
19,84	Camila Patraboy	2007	JV	3	Marinha Grande	19.01
19,70	Telma Freitas	2007	AJS	1	Funchal	12.01
19,38	Liliana Anselmo	2007	AJJ	Ex	Marinha Grande	19.01
15,13	Alexandra Aguiar	2007	CSM	2	Funchal	12.01

MARTELO (2 kg)

49,37	Sara Cunha	2007	CAP	1	Porto	08.07
29,83	Telma Freitas	2007	AJS	1	Funchal	01.02
25,22	Iara Gonçalves	2008	CAP	1	Porto	22.02
24,50	Camila Patraboy	2007	JV	1	Marinha Grande	19.01
24,18	Ana Bastos	2007	CDP	3	Porto	22.02
24,05	Maria Vicente	2007	ACDRA	2	Marinha Grande	19.01
23,15	Mariana Custódio	2007	GDP-L	3	Marinha Grande	19.01
22,70	Leonor Fontes	2007	CDCNAV	4	Porto	22.02
22,30	Vanessa Castravet - MDA	2008	CANAZ	4	Marinha Grande	19.01
22,21	Helena Alípio (10)	2007	JV	5	Marinha Grande	19.01
22,00	Sofia Santos	2007	JV	6	Marinha Grande	19.01
21,26	Beatriz Silva	2007	CDP	5	Porto	22.02
20,16	Mafalda Cancelo	2007	CDCNAV	6	Porto	22.02

DARDO (400 g)

20,44	Sara Cunha	2007	CAP	Ex	Vagos	25.01
18,24	Maria Luís	2008	ACDC	1	Almada	07.03
17,51	Matilde Almeida	2008	GDIB	1	Almada	02.02
17,20	Carolina Santos	2007	CAMG	1	Marinha Grande	19.01
17,12	Marta Dias	2007	QFC	2	Almada	02.02
17,08	Beatriz Pinhal	2008	ACDC	2	Almada	07.03
16,32	Vanessa Castravet - MDA	2008	CANAZ	2	Marinha Grande	19.01
16,05	Leansra Donets	2007	IND-CB	1	Castelo Branco	25.07
15,92	Liliana Anselmo	2007	AJJ	1	Elvas	08.03

2.000m Marcha

10.41,19	Ana Zueva	2007	ACPV	1	Lousada	25.07

3.000m Marcha

16.40	E	Ana Zueva	2007	ACPV	1	Oliveira do Douro	01.03
17.29	E	Mariana Fernandes	2007	CPP	1	Leiria	05.01
18.08	E	Maria Leonor Pedrosa	2008	CFOD	2	Oliveira do Douro	01.03
18.23	E	Lara Roque	2008	AABV	2	Pechão	11.01
19.14	E	Catarina Mourão	2007	CFOD	3	Oliveira do Douro	01.03
19.16	E	Alice Varino	2007	GDP-L	2	Leiria	05.01
19.16	E	Maria Inácio	2008	COP	3	Pechão	11.01
19.41	E	Bruna Xavier	2008	AABV	4	Pechão	11.01
19.51	E	Filipa Nunes	2007	GACV	3	Leiria	05.01
20.01	E	Mariana Costa (10)	2007	GDSD	1	Lisboa	04.01
20.01	E	Luana Tomás	2008	CRDS	5	Pechão	11.01
20.13	E	Mariana Lopes	2007	AABV	6	Pechão	11.01

20.20	E	Juliana Ferreira	2007	SLB	2	Lisboa	04.01
20.56	E	Vanessa Castravet	2007	CANAZ	4	Leiria	04.01
21.05	E	Leandra José	2008	GDSD	3	Lisboa	04.01
		(15)					

TRIATLO 1 (60m Barreiras - Comprimento – Peso)

1200	0	Natacha Candé	2007	JIV-SM	1	Angra Heroismo	12.01
1182	0	Lara Pinto	2007	ACM-A	2	Angra Heroismo	12.01
1143	pc	Carolina Neves	2007	NDAP	1	Pombal	09.02
1125	pc	Margarida Oliveira	2008	GRE-AA	1	Pombal	09.02
1119	pc	Marta Carriço	2007	ACDRA	2	Pombal	09.02
1071	pc	Jéssica Mateus	2007	CCX	2	Pombal	09.02
1069	pc	Matilde Batista	2007	CAMG	3	Pombal	09.02
1032	pc	Maria Vicente	2007	ACDRA	4	Pombal	09.02
1029	-0,4	Simone Morin	2007	ACFR	1	Lousada	11.01
1029	pc	Neidicella Tavares - CPV	2007	ACB-L	5	Pombal	09.02
		(10)					
962	0	Maria Luís Silva	2007	SCE	1	Vagos	05.01
957	pc	Inês Figueiredo	2008	JV	6	Pombal	09.02
948	-0,4	Rita Ribeiro	2007	CAP	2	Lousada	11.01
926	pc	Sofia Santos	2007	JV	7	Pombal	09.02
921	-0,7	Arianna Pereira	2007	ACDAV	1	Arcos Valdevez	11.01
		(15)					

TRIATLO 2 (60m - Comprimento – Peso)

1450	pc	Marta Carriço	2007	ACDRA	Extra	Alpiarça	05.01
1292	pc	Lara Lopes	2007	A 20 Km	1	Alpiarça	12.01
1250	pc	Joana Fernandes	2007	CLAC	1	Alpiarça	05.01
1219	1,6	Leandra Donets	2007	IND-CB	1	Castelo Branco	04.01
1095	pc	Maria Vicente	2007	ACDRA	Extra	Alpiarça	05.01
1092	pc	Matilde Vicente	2007	JDAL	3	Alpiarça	05.01
1060	pc	Inês Ávila	2007	AEAC	4	Alpiarça	05.01
1057	pc	Bruna Xaviier	2008	AABV	3	Alpiarça	12.01
1050	pc	Iara Vacondeus	2008	GDRV	4	Alpiarça	12.01
1015	pc	Francisca Mota	2007	CLAC	5	Alpiarça	05.01

RANKING NACIONAL DE 2020 – MELHORES DO ANO (ADAPTADO)

IPC

MASCULINOS

Prova	Classe	Marca	Vento	Atleta	Clube	Local	Data
100m	T12	11.71	1,8	Luís Gonçalves	SCP	Dubai, EAU	10/11/2019
100m	T51	22:01	1,5	João Correia	MCP	Maia	22/02/2020
100m	T52	17.73	1,8	Mário Trindade	INVICTUS	Lousada	04/07/2020
100m	T54	15.23	-0,7	Mamudu Baldé	AJP	Torres Vedras	29/02/2020
200m	T37	27.98	0,0	Lucas Pinheiro	MAC	Lousada	07/03/2020
200m	T51	44.76	0,9	Hélder Mestre	IND	Dubai, EAU	11/11/2019
200m	T52	35.26	1,9	Mário Trindade	INVICTUS	Lisboa	08/08/2020
200m	T54	29.35	0,3	Mamudu Baldé	AJP	Torres Vedras	29/02/2020
400m	T12	50.45	x	Luís Gonçalves	SCP	Dubai, EAU	09/11/2019
400m	T20	50.00	x	Sandro Baessa	CFOD	Dubai, EAU	09/11/2019
400m	T37	62.62	x	Lucas Pinheiro	MAC	Braga	05/02/2020
400m	T52	1:09.84	x	Mário Trindade	INVICTUS	Dubai, EAU	08/11/2019
1500m	T20	3:57.84	x	Sandro Baessa	CFOD	Dubai, EAU	11/11/2019
1500m	T46	5:00.87	x	Ricardo Rodrigues	IND	Lisboa	08/08/2020
S. Compr.	T20	6,47m	-0,6	Lenine Cunha	SCLC	Dubai, EAU	13/11/2019
Peso	F11	9,71m	x	Firmino Baptista	CDUL	Lisboa	01/08/2020
Peso	F20	10,98m	x	Domingos Magalhães	CAB	Dubai, EAU	08/11/2019
Peso	F40	10,47m	x	Miguel Monteiro	CPM	Viseu	15/07/2020
Peso	F57	9,62m	x	Bruno Amaral	IND	CAR Jamor	18/01/2020
Dardo	F40	24,59m	x	Miguel Monteiro	CPM	Cracow, POL	23/08/2020

FEMININOS

100m	RR3	24.82	-0,1	Sandra Semedo	APC Coimbra	Dubai, EAU	15/11/2019
100m	T13	12.49	1,6	Carolina Duarte	SCP	Dubai, EAU	10/11/2019
400m	T13	57.46	x	Carolina Duarte	SCP	Dubai, EAU	07/11/2019
400m	T20	59.08	x	Carina Paim	SCP	Dubai, EAU	14/11/2019
400m	T38	67.75	x	Mª Graça Fernandes	CDC VN GAIA	Braga	25/01/2020
1500m	T11	5:39.77	x	Mª Odete Fiúza	MCP	Dubai, EAU	14/11/2019
S. Compr.	T20	5,51m	0,7	Erica Gomes	SCP	Lisboa	01/08/2020
S. Compr.	T38	4,06m	x	Mª Graça Fernandes	CDC VN GAIA	Pombal	07/03/2020
Peso	F20	10,85m	x	Inês Fernandes	ADRCL	Dubai, EAU	14/11/2019

ATLETAS SURDOS

MASCULINOS

Prova	Marca	Vento	Atleta	Clube	Local	Data
Maratona	02:50:02	x	Ricardo Gomes	SCE	Porto	02/11/2019
S. Compr.	6,68m	x	Hemilton Costa	ESMOV	Braga	26/01/2020

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS EM 2020

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS EM 2020

PISTA / CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS

MASCULINOS

I DIVISÃO:
1º SL Benfica 140,5
2º Sporting CP 117
3º SC Braga75,5
4º J Vidigalense73,5
5º A Jardim Serra63
6º Grecas63
7º C Bf Faro61
8º ADR Água de Pena 54,5

II DIVISÃO:
1º CA Seia96,5
2º AC Póvoa Varzim 96
3º Maia AC95
4º GD Estreito 88
5º Campismo SJ Mad. 76,5
6º 20 Km Almeirim74
7º CPT Sobral Ceira60
8º Juv. Ilha Verde56

III DIVISÃO:
1º GR Eirense 110
2º CA Mazarefes102
3º CA Bª Banheira101
4º CF Belenenses74
5º AA Bela Vista 72
6º CDC Navais 68
7º Areias S. João 54
8º NA Cucujães 44

FEMININOS

I DIVISÃO:
1º Sporting CP 134
2º SL Benfica 101
3º J. Vidigalense94,5
4º SC Braga78
5º A Jardim Serra77,5
6º GD Estreito 62,5
7º ADR Água de Pena 55
8º Grecas43,5

II DIVISÃO:
1º GA Fátima 109
2º GR Eirense 103
3º Maia AC101
4º CS Marítimo 96
5º C Bf Faro73,5
6º AC Póvoa Varzim 70
7º NA Cucujães 43
8º ADRE Palhaça34,5

III DIVISÃO:
1º Acad. Valdevez106,5
2º UFC Tomar98
3º CDR Ribeirinho93
4º Juv. Ilha Verde83,5
5º EA Trofa70
6º CD Póvoa 58
7º CD Quarteira 57
8º CA Mazarefes 54

Nota: os campeonatos foram realizados num só dia, em seis pistas e com apenas 18 provas

Nota: os Campeonatos Nacionais de Sub'23, sub20 e sub18 não tiveram classificações coletivas

PISTA – OS PÓDIOS INDIVIDUAIS

CAMPEONATO DE PORTUGAL – MASC.
(Braga/Lisboa/U/ Rib. Brava/A. Heroísmo/P. Delgada, 8/8)

100 m	José Pedro Lopes	SLB	10,49/+1,6	David Lima	SLB	10,66/+1,6	André Prazeres	SLB	10,70/+1,6
200 m	Frederico Curvelo	SLB	21,26/+2,2	Delvis Santos	SLB	21,27/+2,2	V. Ricardo Santos	SLB	21,38/+2,2
400 m	V. Ricardo Santos	SLB	46,99	João Coelho	SLB	47,09	Ericsson Tavares	CAS	48,56
800 m	Nuno Pereira	SCP	1.49,21	João Peixoto	SCB	1.49,24	José Carlos Pinto	SLB	1.49,64
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.47,19	Miguel Moreira	SCP	3.48,34	Hugo Rocha	SLB	3.48,90
3000 m	Samuel Barata	SLB	8.06,30	Hugo Correia	SSC	.8.10,06	Miguel Marques	SCP	8.15,11
10000m	Samuel Barata	SLB	28.30,73	André Pereira	SLB	29.17,46	Miguel Marques	SCP	29.25,63

2000 ob.(s/v)	André Pereira	SLB	5.28,50	Fernando Serrão	SCP	5.28,92	Ricardo Ferreira	SCP	5.34,64
100 bar.	João Oliveira	SLB	14,09/0,3	Rasul Dabo	SCP	14,20/0,3	Paulo Neto	AJS	14,32/0,3
400 bar.	Edgar Remédios	GDE	52,75	Diogo Mestre	SLB	52,76	André Sá	CBF	53,24
Altura	Gerson Baldé	SLB	2,23	Tiago Pereira	SCP	2,14	Francisco Barreto	SCB	2,11
Vara	João Pedro Buaró	GDE	5,05	Diogo Ferreira	SLB	5,05	Carlos Pitra	SCP	4,95.
Comp.	Marcos Chuva	SLB	7,58 /+2,9	Ivo Tavares	SLB	7,55 /+0,4	Rodrigo Agostinho	CAMG	7,29/+3,4
Triplo	Tiago Pereira	SCP	16,94/+0,4	Marcos Caldeira	MAC	15,29/+1,9	Gil Manuel	JV	15,17/0,0
Peso	Tsanko Arnaudov	SLB	20,77	Marco Fortes	SCP	16,61	Mykyta Sudashov	SCP	15,70
Disco	Edujose Lima	SCP	58,14	Emanuel Sousa	SLB	57,48	Filipe Vital Silva	(Esp)	51,44
Martelo	Ruben Antunes	SCP	68,85	António Vital Silva	SLB	67,47	João Venade	SCB	52,62
Dardo	Leandro Ramos	SLB	75,78	Tiago Aperta	ADNL	72,74	Mário Marques	SCB	59,61
3000 m M	João Vieira	SCP	11.45,85	Rui Coelho	CAS	12.28,81	Pedro Isidro	SLB	12.41,58
Pentatlo	Abdel Larrinaga	SLB	3820	Manuel Dias	SLB	3722	André Oliveira	JV	3343

Atletas estrangeiros >18 anos filiados na FPA: 400 m – 3º Omar Elkhatib SCP 47,41; 3000 m – 3º Samuel Freire (SLB) 8.14,30; 400 bar. – 1º Lucírio Garrido (SLB) 50,76;

CAMPEONATO DE PORTUGAL – FEM.
(Braga/Lisboa/U/ Rib. Brava/A. Heroísmo/P. Delgada, 8/8)

100 m	Lorène Bazolo	SCP	11,52/1,1	Rosalina Santos	SCP	11,72/1,1	Sofia Duarte	SCP	12,01/1,1
200 m	Lorène Bazolo	SCP	23,62/+3,2	Sofia Duarte	SCP	24,45/+3,2	Rivinilda Mentai	SLB	24,61/+3,2
400 m	Cátia Azevedo	SCP	52,70	Dorothe Évora	SCP	55,30	Carina V. Pereira	SCB	55,85
800 m	Salomé Afonso	SCP	2.07,45	Neide Dias	RDA	2.10,24	Francisca Cantante	GRE	2.12,51
1500 m	Salomé Afonso	SCP	4.23,48	Andreia Pingueiro	RDA	4.26,38	Neide Dias	RDA	4.27,33
3000 m	Mariana Machado	SCB	9.13,60	Sara Moreira	SCP	9.22,81	Joana Soares	AJS	9.25,23
10000m	Salomé Rocha	SCP	s/marca	Sara Moreira	SCP	33.04,94	Carla Martinho	RDA	34.19,72
2000 ob (s/v)	Joana Soares	AJS	6.09,59	Emília Pisoeiro	RDA	6.26,86	Carla Reis	SLB	6.32,51
100 bar.	Olímpia Barbosa	SCP	13,85/+2,4	Catarina Queirós	AJS	13,91/+1,1	Fatumata Baldé	SLB	13,99/+2,4
400 bar.	Vera Barbosa	SCP	57,65	Andreia Crespo	SCP	60,64	Juliana Guerreiro	SCP	62,94
Altura	Anabela Neto	SCP	1,74	Jennifer Gomes	GREC	1,64	Cláudia Rodrigues	ADRAP	1,60
Vara	Marta Onofre	SCP	3,90	Sofia Carneiro	MAC	3,22	Joana Pinto	AJS	3,07
Comp.	Evelise Veiga	SCP	6,49/+1,4	Yariadmis Arguelles	IND	6,02/+0,6	Teresa Carvalho	SLB	6,00/0,5
Triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,26/+2,0	Evelise Veiga	SCP	14,16/+3,2	Susana Costa	AFR	14,10/+1,8
Peso	Auriol Dongmo	SCP	19,53	Jéssica Inchude	SCP	17,42	Francislaine Serra	SCP	17,10
Disco	Liliana Cá	ADNL	61,20	Irina Rodrigues	SCP	60,36	Jéssica Inchude	SCP	46,01
Martelo	Vânia Silva	SCP	61,50	Mariana Pestana	GDE	53,17	Ângela Silva	GDE	52,36
Dardo	Cláudia Ferreira	SCP	53,27	Marlene Araújo	SCB	42,69	Flávia Costa	JV	42,53
3000 m M	Ana Cabecinha	COP	12.43,01	Edna Barros	COP	13.01,49	Inês Henriques	CNRM	13.10,81
Pentatlo	Inês Pires	GCAD	3316	Jennifer Gomes	GREC	3277	Raquel Lourenço	JV	3214

Atleta estrangeira >18 anos filiada na FPA: comp. – 2ª Agate Sousa GAF 6,26/+0,4

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB'23 – MASC.
(Braga/Lisboa/U/Rib. Brava/A. Heroísmo/P. Delgada, 8/8)

100 m	André Prazeres	SLB	10,70/+1,6	Rui Corvelo*	SCP	10,83/+1,6	Wilson Pedro	CABB	10,92/+1,6
200 m	Delvis Santos	SLB	21,27/+2,2	Ericsson Tavares*	CAS	21,97/+0,7	Wilson Pedro	CABB	22,02/+2,2
400 m	João Coelho	SLB	47,09	Ericsson Tavares*	CAS	48,56	Pedro Mirassol	GREC	49,38
800 m	Nuno Pereira	SCP	1.49,21	João Peixoto*	SCB	1.49,24	Luís Monteiro	SCP	1.50,46
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.47,19	Miguel Moreira	SCP	3.48,34	Ruben Sousa	SCP	3.54,11
3000 m	Rogério Amaral*	CPTSC	8.16,83	Filipe Vitorino	CNRM	8.30,44	Martim Monteiro	SCP	8.32,83
2000 ob.(s/v)	Ricardo Ferreira	SCP	5.34,64	Etson Barros*	SLB	5.36,53	Miguel Mascarenhas	20KA	5.36,89
100 bar.	Edgar Campre	SLB	14,61/0,3	Tiago Rocha*	CAS	15,36/0,3			
400 bar.	Paulo Soares	SLB	53,85	Duarte Fernandes*	CPP	54,70			

Altura	Gerson Baldé	SLB	2,23	Nelson Pinto	CAS	2,08	Diogo Oliveira*	GREC	1,95
Vara	João Pedro Buaró*	GDE	5,05	Carlos Pitra	SCP	4,95	Rui Marques	SCP	4,50
Comp.	Rodrigo Agostinho*	CAMG	7,29/+3,4	André Pimenta*	JV	7,20/+2,3	Hugo Duarte	GREC	7,14/+0,7
Triplo	Nuno Sénica	CAS	14,27/+0,5						
Peso	Mykyta Sudashov	SCP	15,70						
Disco	Emanuel Sousa	SLB	57,48	Mykyta Sudashov	SCP	45,43	João Domingues	JV	41,97
Martelo	Ruben Antunes	SCP	68,85	Bernardo Oliveira	CABB	51,67	Diogo Freitas*	GDE	47,27
Dardo	Leandro Ramos	SLB	75,78	Dinis Rainha*	SLB	58,16	Ilírio Nazaré	SCP	57,35
3000 m M	Ruben Santos	SCP	13.25,72	João Olim	ADRAP	13.34,44	Ricardo Bernardino	SCP	14.37,71
Pentatlo	Manuel Dias	SLB	3722	André Oliveira	JV	3343			

Nota: campeonato integrado no Campeonato de Portugal; * atletas SUB20 sem direito a medalha
Atletas estrangeiros >18 anos filiados na FPA: 200/400 m – 2º/2º Omar Elkhatib SCP 21,67(+2,2) /47,41; triplo – 1º Rinelmo Sami SLB 14,42/+1,4

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB'23 – FEM.
(Braga/Lisboa/U/Rib. Brava/A. Heroísmo/P. Delgada, 8/8)

100 m	Rosalina Santos	SCP	11,72/1,1	Iris Silva*	AAM	12,30/1,1	Joana Carlos	JV	12,36/1,1
200 m	Catarina Lourenço	SLB	24,76/+3,2	Sandra Sá*	MAC	26,82/+1,5	Mónica Rodrigues*	EAT	27,32/+1,5
400 m	Carina V. Pereira	SCB	55,85	Rafaela Morgado	ADRAP	59,38	Francisca Silva	SCB	60,24
800 m	Francisca Cantante	GRE	2.12,51	Margarida Silva	AJS	2.15,23	Carla Rodrigues*	SLB	2.17,24
1500 m	Andreia Pingueiro	RDA	4.26,38	Camila Gomes*	SLB	4.29,76	Inês Borba*	AJS	4.30,99
3000 m	Mariana Machado	SCB	9.13,60	Lia Lemos*	MAC	9.35,02	Manuela Martins	MCP	9.58,86
2000 ob (s/v)	Catarina Carmo	CPPEA	6.58,98	Bárbara Neiva*	SCP	7.00,56	Alice Oliveira	MAC	7.06,57
100 bar.	Catarina Queirós	AJS	13,91/+1,1	Fatumata Baldé	SLB	13,99/+2,4	Tatiana Silva	GDE	15,75/1,5
400 bar.	Juliana Guerreiro*	SCP	62,94	Beatriz Guilherme*	UFCT	68,74			
Altura	Margarida Mota*	UFCT	1,60						
Vara	Sofia Carneiro	MAC	3,22	Raquel Marques	GAF	3,07	Diana Andrade*	GDE	2,92
Comp.	Ana Rita Silva	MAC	5,40/0,3	Ana Filipe	ACM/Aç	5,14/0,0			
Triplo	Catarina Queirós	AJS	12,59/0,6	Eduarda Ferreira*	JV	11,89/+3,8	Ana Rita Silva	MAC	11,58/1,0
Peso	Margarida Ferreira	SLB	13,26	Inês Carreira	JV	12,31	Ana Monteiro*	VPA	10,88
Disco	Ivanilda Lopes	SLB	45,06	Inês Carreira	JV	39,98	Eva Gonçalves*	NAC	39,45
Martelo	Mariana Pestana*	GDE	53,17	Ângela Silva	GDE	52,36	Cecília Rebocho	SLB	49,68
Dardo	Cláudia Ferreira	SCP	53,27	Bárbara Bica*	SLB	39,70	Aleida Mendes*	SLB	39,45
3000 m M	Joana Pontes	LMA	13.16,92	Carolina Costa	SCP	13.23,62	Maria Bernardo	COP	14.08,82
Pentatlo	Inês Pires*	GCAD	3316	Tatiana Gonçalves*	GAF	3099			

Nota: campeonato integrado no Campeonato de Portugal; * atletas juniores sem direito a medalha
Atletas estrangeiras >18 anos filiadas na FPA: 2000 ob. – 3ª Dania Melnik JV 7.03,89; altura – 2ª Kidline Gomes CSM 1,52; comp. – 1ª Agate Sousa GAF 6,26/+0,4; triplo – 2ª Rosa Djombate* SLB 11,96/+2,1

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB20– MASC.
(Maia/Pombal/Lisboa/U/VR Stº António/Rib. Brava/P. Delgada, 2/8)

100 m	Rui Corvelo	SCP	10,82/0,6	Gonçalo Moreno	SLB	e	Tomás Gonçalves	SCP	11,00/0,6
200 m	Ericsson Tavares	CAS	21,76/+3,9	Rui Corvelo	SCP	21,97/+1,9	Tiago Rocha	CAS	22,23/+3,9
400 m	Ericsson Tavares	CAS	48,25	Leandro Fevereiro	SCP	49,60	Tiago Santos	SLB	51,43
800 m	João Peixoto	SCB	1.53,05	Jorge Pereira	SCP	1.54,79	David Garcia	SCP	1.55,95
1500 m	Etson Barros	SLB	3.54,13	Ruben Amaral	SCP	3.58,45	Tiago Sabino	ADNO	4.04,19
3000 m	Rogério Amaral	CPTSC	8.23,40	André Regufe	ACPV	8.33,55	Pedro Saldanha	SCP	8.47,96
2000 ob (s/v)	Eduardo Pestana	AJS	5.46,48	Samuel Rios	ADRAP	5.53,69	Gonçalo Amorim	ACDAV	5.58,83
110 b/1m	Gustavo Rodrigo	UFCT	14,41/+3,6	Pedro Matos	SCP	14,43/+0,7	Tiago Rocha	CAS	14,88/0,6
400 bar.	Duarte Fernandes	CPP	55,13	Bernardo Moreira	CAP	56,36	André Graça	GREC	58,68
Altura	Diogo Oliveira	GREC	2,01	Guilherme Baião	CATn	1,87	Rafael Jesus	C+SL	1,83

Vara	João Pedro Buaró	GDE	5,10	João Araújo	MAC	4,10	Guilherme Pereira	JV	4,00
Comprim.	Sisínio Ambriz	SLB	7,46/+2,0	Rodrigo Agostinho	CAMG	7,14/+1,7	Diogo Oliveira	GREC	7,00/0,0
Triplo	Rodrigo Agostinho	CAMG	14,24/+1,6	Rafael Sacramento	GRE	14,04/+2,3	Marcus Vinicius*	SCP	13,73
Peso/6k	Marcelo Reis	SCP	14,66	Luís Silva	AJS	14,64	Gonçalo Muidine	A20K	14,42
Disco/1,75k	Tiago Nunes	ADREP	43,56	Gonçalo Muidine	A20K	42,36	Luís Silva	AJS	40,75
Martelo/6k	Francisco Pereira	GDE	52,12	Bruno Faria	AJS	51,87	Carlos Malaquias	JV	51,40
Dardo/800g	Moisés Faria	GDE	54,41	Dinis Rainha	SLB	52,46	Diogo Baptista	JV	52,14
3000 m M	Pedro Dias	COP	13.03,91	Tiago Ramos	CATn	13.24,82	Diogo Fernandes	AJS	13.26,57
Pentatlo	João Oliveira	NDJL	3323						

* atleta estrangeiro <18 anos
Atleta estrangeiro >18 anos: 100 m – 2º Omar Elkhatib SCP 10,92/+2,7; 3º Lucas Reis SCP 10,98/0,6; 400 m – 2º Omar Elkhatib SCP 48,50

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB20 – FEM.
(Maia/Pombal/Lisboa/U/VR Stº António/Rib. Brava/P. Delgada, 2/8)

100 m	Beatriz Andrade	SCP	11,89/+1,7	Iris Silva	AAM	12,04/+1,7	Beatriz Farinha	SLB	12,61/+1,7
200 m	Beatriz Andrade	SCP	24,72/+5,8	Ana Sofia Alves	AEAC	26,00/+5,8	Sofia Rosado	JDAL	26,06/+5,8
400 m	Ana Costa	BFC	56,95	Sofia Lavreshina	JV	59,07	Cristina Ferreira	GDE	59,96
800 m	Rita Figueiredo	SCP	2.10,73	Camila Gomes	SLB	2.12,27	Isabelle Coleman*	SLB	2.15,72
1500 m	Alexandra Canedo	MAC	4.50,99	Ana Marinho	EARO	4.51,30	Beatriz Fernandes	ESRO	4.53,07
3000 m	Inês Borba	AJS	9.53,62	Cátia Pereira	SCP	10.06,92	Rita Costa	SLB	10.09,04
2000 ob (s/v)	Bárbara Neiva	SCP	6.53,24	Beatriz Rios	SCP	7.02,79	Joana Bagagem	ACB	7.12,84
100 bar.	Margarida Patrício	AEAC	15,09/+1,9	Carolina Neves	GAF	15,78/+2,9	Raquel Oliveira	AACC	15,88/+1,9
400 bar.	Juliana Guerreiro	SCP	62,52	Cristina Ferreira	GDE	66,86	Andreia Eliseu	GRE	67,74
Altura	Milena Lucena	GDE	1,68	Margarida Mota	UFCT	1,62	Lara Duarte	JV	1,58
							e Elena Furk	ACM/A	1,58
Vara	Sara Pereira	AJS	3,20	Bruna Santos	JV	3,00	Diana Andrade	GDE	3,00
Comprim.	Lurdes Oliveira	GRE	5,65/+1,2	Teresa Abade	AEAC	5,24/+2,4	Carolina Neves	GAF	5,22/+1,2
Triplo	Milena Lucena	GDE	11,69/+0,9	Margarida Santos	JV	11,53/+2,0	Eduarda Ferreira	JV	11,41/+1,3
Peso	Mariana Pestana	GDE	11,21	Ana Monteiro	VPA	11,17	Catarina Sousa	CBfF	11,03
Disco	Eva Gonçalves	NAC	41,29	Raquel Gomes	JV	38,93	Inês Diogo	NDJL	35,86
Martelo	Mariana Pestana	GDE	53,45	Inês Florêncio	JV	44,61	Eva Gonçalves	NAC	44,54
Dardo	Bárbara Bica	SLB	40,11	Aleida Mendes	SLB	37,93	Alice Silva	IND	33,89
3000 m M	Adriana Viveiros	ADRAP	13.28,85	Beatriz Dionísio	ACDC	14.39,23	Bruna Marques	IND	14.40,27
Pentatlo	Inês Pires	GCAD	3155	Tatiana Gonçalves	GAF	3014v	Celina Peneda	ACDAV	2764v

* atleta estrangeira <18 anos
Atleta estrangeira >18 anos: triplo – 1ª Rosa Djombate SLB 12,12/+1,6

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB18 – MASC.
(Maia/Pombal/Lisboa/U/VR Stº António/Rib. Brava/P. Delgada/A. Heroísmo, 1/8)

100 m	Sisínio Ambriz	SLB	10,73/+1,4	João Magalhães	SLB	11,11/+1,4	Bruno Pita	GDE	11,38/+1,5
200 m	Sisínio Ambriz	SLB	21,77/+2,9	Gabriel Maia	CCDR	22,48/+4,7	Simão Teixeira	SCP	22,55/+2,9
300 m	Gabriel Maia	CCDR	35,54	Daniel Silva	MAC	36,14	José Ferreira	SLB	36,36
800 m	David Garcia	SCP	1.55,81	Rodrigo Lima	SCP	1.56,71	Francisco Silva	EAROS	1.57,73
1500 m	Tiago Silva	GAC/L	4.08,01	Tiago Clamote	GDR	4.11,41	Tomás Bartolomeu	CAOB	4.18,15
3000 m	Rúben Pires	UDV	8.55,56	Duarte Santos	SCP	8.56,55	Rodrigo Freitas	SLB	9.06,39
2000 ob (s/v)	Pedro Monteiro	GDE	6.01,40	Lourenço Rodrigues	JIV	6.05,81	Francisco Graça	ASCV	6.11,71
110 b/91	Francisco Costa	CCDR	14,10/+2,8	Francisco Marques	SCP	14,55/+0,5	Carlos Fernandes	SCP	15,02/+0,5
300 b/84	Élvio C Silva	SLB	39,79	Rúben Bari	SCP	39,94	Gabriel Simões	AMONT	40,44
Altura	Guilherme Pais	GCAD	1,91	Gonçalo Cardoso	AACC	1,91	Rodrigo Caetano	EM	1,88
Vara	Guilherme Pereira	JV	4,00	Diogo Martins	AJS	4,00	Tiago Oliveira	SLB	3,45
Comprim.	Eduardo Oliveira	JV	6,81/+1,9	Francisco Costa	CCDR	6,54/+1,0	Marcus Vinícius*	SCP	6,53/+0,7

Triplo	Rafael Jesus	C+SL	13,95/+0,5	Marcus Vinícius*	SCP	13,89/+1,2	Bernardo Cunha	GDP	13,36/+2,0
Peso/5k	David Pereira	CAMG	14,97	Tiago Nunes	ADREP	14,59	Bernardo Soares	SUOV	14,56
Disco/1,5k	Tiago Nunes	ADREP	45,89	Eduardo Neves	NDJL	39,56	Bruno Faria	AJS	39,24
Martelo/5k	Bruno Faria	AJS	59,46	Francisco Pereira	GDE	55,20	Francisco Calhau	JV	46,19
Dardo/700g	João Fernandes	NLUZ	53,22	Miguel Costa	SLB	48,33	Ruben Abreu	GDE	46,57
3000 m M	Pedro Dias	COP	13.08,57	Tiago Ramos	CATn	13.39,90	Guilherme Rodrigues	SCP	14.39,92
Pentatlo	Manuel Vieira	ADRAP	3309						

* atleta estrangeiro <18 anos

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB18 – FEM.
(Maia/Pombal/Lisboa/U/VR Stº António/Rib. Brava/P. Delgada/A. Heroísmo, 1/8)

100 m	Beatriz Castelhano	ACDRA	12,25/+2,4	Beatriz Farinha	SLB	12,45/+1,3	Joana Dias	SLB	12,48/+1,3
200 m	Maria Neto	SCP	25,87/+2,1	Beatriz Castelhano	ACDRA	26,14/+3,8	Sofia Rosado	JDAL	26,20/+2,1
300 m	Leonor Ferreira	MCP	39,86	Sofia Rosado	JDAL	41,26	Maria Neto	SCP	41,64
800 m	Rita Figueiredo	SCP	2.12,24	Stela Fernandes	GS	2.17,02	Beatriz Valente	CSJSC	2.17,10
1500 m	Beatriz Fernandes	ADNO	4.40,28	Isabella Coleman	SLB	4.41,35	Lara Costa	UDV	4.48,68
3000 m	Ana Silva	MAC	10.16,33	Ana Marinho	EAROS	10.17,33	Jenifer Jesus	RDA	10.29,86
2000 ob (s/v)	Beatriz Rios	SCP	6.56,42	Rita Costa	SLB	6.59,57	Mafalda Assis	MAC	7.12,18
100 b/76	Ashley Nhunga*	JV	15,19/+1,3	Beatriz Pedro	JOMA	15,20/+1,6	Margarida Patrício	AEAC	15,23/+1,6
300 b/76	Sofia Lavreshina	JV	45,72	Joana Gameiro	JV	47,97	Inês Ávila	JIV	47,99
Altura	Elena Furk	ACM/A	1,64	Gabriela Gorenco	SLB	1,61	Lara Duarte	JV	1,61
Vara	Bruna Santos	JV	3,10	Sara Pereira	AJS	3,05	Joana Rocha	CSGAIA	2,85
Comprim.	Lurdes Oliveira	GRE	5,57/+0,6	Teresa Abade	AEAC	5,40/+1,4	Lara Rego	CAM-VC	5,24/+1,6
Triplo	Ana Reis	JV	11,59/+3,1	Margarida Santos	JV	11,53/+1,6	Elena Furk	ACM/A	11,38/+2,3
Peso	Letícia Lopes	CDQ	14,13	Catarina Cardoso	ACM/A	12,82	Inês Abreu	AJS	12,61
Disco	Letícia Lopes	CDQ	37,67	Ana Júlia Ferreira	CAP	36,87	Márcia Maketa	JV	36,06
Martelo	Catarina Flor	CAP	53,47	Mariana Gonçalves	ADCL	48,62	Inês Florêncio	JV	48,49
Dardo	Inês Custódio	NLUZ	43,57	Marta Trovoada	NLUZ	39,53	Marta Faria	GDE	38,40
3000 m M	Inês Mendes	CNRM	14.24,82	Gabriela Santos	ACRSD	15.39,18	Isa Ferreira	GDP	15.54,65
Pentatlo	Mª Miguel Andrade	VTSC	3271	Ana Araújo	PLF	2313	Catarina Silva	JV	2050

* atleta estrangeira <18 anos

CAMPEONATO NACIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS (Vagos, 7/3)

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
Disco	Emanuel Sousa	SLB	58,30	Edujose Lima	SCP	54,09	Filipe Vital Silva	(Esp)	52,39
Martelo	António Vital Silva	SLB	68,78	Ruben Antunes	SCP	66,79	Miguel Carreira	SCP	63,08
Dardo	Leandro Ramos	SLB	75,01	Ilídio Nazaré	SCP	65,61	Joshua Egbeama	SLB	63,04

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
Disco	Irina Rodrigues	SCP	62,81	Liliana Cá	ADNL	60,11	Jéssica Inchude	SCP	49,15
Martelo	Vânia Silva	SCP	61,09	Cecília Rebocho	SLB	50,81	Ângela Silva	GDE	48,96
Dardo	Cláudia Ferreira	SCP	52,09	Sílvia Cruz	SCP	45,65	Flávia Costa	JV	44,00

Atletas estrangeiras: martelo – 1ª Valeria Chiliquinga (UQA) ADCL 61,52; 3ª Mayra Maldonado (COL) ADCL 59,55

Vencedores dos escalões jovens:

	SUB'23			JUNIORES			JUVENIS (em 8/3)		
Disco	Emanuel Sousa	SLB	58,30	Gonçalo Muidine	A20K	43,75	Tiago Nunes	ADREP	42,52
Martelo	Ruben Antunes	SCP	66,79	Afonso Jantarada	SLB	57,46	Bruno Faria	AJS	57,56
Dardo	Leandro Ramos	SLB	75,01	Dinis Rainha	SLB	58,36	João Fernandes	ADNL	51,81
Disco	Ivanilda Lopes	SLB	48,72	Eva Gonçalves	NAC	42,74	Raquel Gomes	JV	39,40
Martelo	Cecília Rebocho	SLB	50,81	Mariana Pestana	GDE	60,58	Catarina Flor	CAP	55,24
Dardo	Cláudia Ferreira	SCP	52,09	Bárbara Bica	SLB	45,46	Inês Custódio	ADNL	40,18

CAMPEONATOS NACIONAIS
PISTA COBERTA – CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

MASCULINOS

I DIVISÃO:

1º	SL Benfica	101
2º	Sporting CP	90
3º	SC Braga	54
4º	J. Vidigalense	51
5º	CA Seia	48
6º	Grecas	45
7º	A Jardim Serra	41
8º	Maia AC	40

II DIVISÃO:

1º	Casa Benf. Faro	74
2º	ADR Água Pena	63
3º	20 Km Almeirim	61,5
4º	ACR Srª Desterro	59
5º	Campsimo SJ Mad.	57
6º	AC Póvoa Varzim	53
7º	NA Cucujães	52,5
8º	CPT Sobral Ceira	47

SUB'23:

1º	SL Benfica	151
2º	Sporting CP	111
3º	Grecas	38
4º	CA Seia	25
5º	J. Vidigalense	21
6º	"0Km Almeirim	16

SUB20:

1º	Sporting CP	199
2º	SL Benfica	184
3º	J. Vidigalense	55
4º	GD Estreito	54
5º	ACD Jardim Serra	40
6º	CF Oliv. Douro	38

SUB18:

1º	Sporting CP	145
2º	SL Benfica	134
3º	J. Vidigalense	60
4º	ADR Água Pena	59
5º	EB M Dom. Saraiva	55
6º	A Jardim Serra	35

FEMININOS

I DIVISÃO:

1º	Sporting CP	100
2º	SC Braga	82
3º	J. Vidigalense	66
4º	A Jardim Serra	57,5
5º	ADR Água Pena	52
6º	Grecas	40
7º	GA Fátima	37
8º	AC Póvoa Varzim	29,5

II DIVISÃO:

1º	GR Eirense	73,5
2º	Maia AC	72
3º	ACR Srª Desterro	71,5
4º	CF Oliv. Douro	66
5º	Casa Benf. Faro	56
6º	Acad. Valdevez	49
7º	UFC Tomar	46
8º	GCA Donas	29

SUB'23:

1º	Sporting CP	88
2º	J. Vidigalense	47
3º	SC Braga	35
4º	SL Benfica	35
5º	GD Estreito	30,5
6º	ACD Jardim da Serra	29

SUB20:

1º	Sporting CP	158
2º	SL Benfica	141
3º	J. Vidigalense	120,5
4º	CF Oliv. Douro	86
5º	Maia AC	82
6º	GD Estreito	67,5

SUB18:

1º	J. Vidigalense	156
2º	SL Benfica	113
3º	Sporting CP	77
4º	Maia AC	64
5º	CF Oliv. Douro	44
6º	AEA Cartaxo	31

PISTA COBERTA – OS PÓDIOS INDIVIDUAIS

CAMPEONATO DE PORTUGAL – MASC. (Pombal, 29/2/1/3)

60 m	Diogo Antunes	SLB	6,69	Fred. Curvelo SLB, Carlos Nascimento SCP e Yaz. Nascimento SCP					6,70
400 m	João Coelho	SLB	47,62	Mauro Pereira	SLB	47,74	Bernardo Pereira AJS		48,65

800 m	José Carlos Pinto	SLB	1.53,19	António Cunha	CPTSC	1.53,21	Miguel Moreira	SCP	1.53,24
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.52,79	Luís Monteiro	SCP	3.53,21	João A. Lopes	SCB	3.53,57
3000 m	Paulo Rosário	SCP	8.09,56	Isaac Nader	SLB	8.12,11	Fernando Serrão	SCP	8.12,76
60 bar.	João Oliveira	SLB	7,74*	Rasul Dabó	SCP	7,88	Paulo Neto	AJS	7,99
Altura	Gerson Baldé	SLB	2,13	Nelson Pinto	CAS	2,10	Francisco Barreto	SCB	2,07
Vara	Rubem Miranda	SCP	5,34	João Pedro Buaró	GDE	e	Diogo Ferreira	SLB	5,10
Comp.	Marcos Chuva	SLB	7,73	Ivo Tavares	SLB	7,52	Nelson Évora	SCP	7,43
Triplo	Nelson Évora	SCP	16,51	Carlos Veiga	SCB	16,22	Tiago Pereira	SCP	16,20
Peso	Francisco Belo	SLB	20,47	Tsanko Arnaudov	SLB	20,25	Marco Fortes	SCP	17,23
5 km m	João Vieira	SCP	19.38,98	Rui Coelho	CAS	20.55,10	Cristiano António	CAS	22.28,16
Heptatlo	Manuel Dias	SLB	5450	Edgar Campre	SLB	5448	André Oliveira	JV	4592
4x400 m	CA Seia	CAS	3.23,67	SL Benfica	SLB	3.23,79	Grecas	GREC	3.24,04

* 7,71 na eliminatória
Atletas estrangeiros: 400 m – 3º Mikael Jesus (BRA) SLB 48,65; vara – 2º Bruno Spinelli (BRA) SLB 5,34

CAMPEONATO DE PORTUGAL – FEM. (Pombal, 29/2/1/3)

60 m	Lorène Bazolo	SCP	7,35	Olímpia Barbosa	SCP	7,49	Daniela Amaro	GDC	7,70
400 m	Vera Barbosa	SCP	53,34	Cátia Azevedo	SCP	53,43	Dorothe Évora	SCP	54,16
800 m	Mariana Machado	SCB	2.08,83	Francisca Cantante	GRE	2.11,86	Carla Rodrigues	SLB	2.11,98
1500 m	Mariana Machado	SCB	4.13,98	Carla Mendes	SCB	4.18,79	Joana Soares	AJS	4.24,69
3000 m	Joana Soares	AJS	9.16,76	Susana Godinho	GDE	9.23,17	Carla Mendes	SCB	9.24,00
60 bar.	Olímpia Barbosa	SCP	8,48*	Catarina Karas	SCP	8,59	Catarina Queirós	AJS	8,60
Altura	Anabela Neto	SCP	1,86	Jennifer Gomes	GREC	1,71	Ana Oliveira	GAF	1,68
Vara	Marta Onofre	SCP	4,25	Sofia Carneiro	MAC	3,45	Andreia Grácio	JV	3,30
Comp.	Evelise Veiga	SCP	6,48	Yariadmis Arguelles	IND	6,30	Lucinda Gomes	GDE	6,02
Triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,31	Susana Costa	ACFR	14,09	Evelise Veiga	SCP	13,68
Peso	Auriol Dongmo	SCP	18,37	Eliana Bandeira	SLB	17,39	Francislaine Serra	SCP	17,19
3 km M	Ana Cabecinha	COP	12.34,10	Vitória Oliveira	SCB	13.15,36	Joana Pontes	LMA	13.52,91
Pentatlo	Jennifer Gomes	GREC	3769	Inês Pires	GCAD	3310	Vera Castro	SCB	3191
4x400 m	ADR Água de Pena	ADRAP	3.59,52	GR Eirense	GRE	4.00,25	SC Braga	SCB	4.01,71

* 8,36 na eliminatória
Atletas estrangeiras: 60 m – 2ª Arialis Martinez (CUB) SLB 7,44; vara – 2ª Chloe Henry (BEL) 4,25; comp. – 3ª Agate Sousa (STP) GAF 6,20

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB'23 – MASC. (Braga, 7/8/3)

60 m	Guilherme Santos	SLB	6,89	André Prazeres	SLB	6,94	Wilson Pedro	CABB	6,95
400 m	Mauro Pereira	SLB	47,89	Miguel Alves	SCP	48,62	Pedro Mirassol	GREC	49,32
800 m	Luís Monteiro	SCP	1.52,61	António Cunha	CPTSC	1.53,20	Diogo Pinhão	SLB	1.53,43
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.49,96	João A. Lopes	SCB	3.51,33	Alexandre Figueiredo	SLB	3.51,38
3000 m	Isaac Nader	SLB	8.21,68	Alexandre Figueiredo	SLB	8.23,08	Ricardo Ferreira	SCP	8.23,23
60 bar.	Edson Gomes	SLB	7,96	Edgar Campre	SLB	8,30	Rafael Ferreira	SCP	8,49
Altura	Gerson Balde	SLB	2,13	Nelson Pinto	CAS	2,09	Diogo Oliveira	GREC	2,06
Vara	João Pedro Buaró	GDE	5,15	Gonçalo Uva	ACRSD	4,88	Carlos Pitra	SCP	4,76
Comp.	Tomás Dinis	SCP	7,33	Manuel Dias	SLB	7,17	Gerson Baldé	SLB	7,12
Triplo	Pedro Pinheiro	SLB	15,39	Tomás Dinis	SCP	14,93	Nuno Sénica	CAS	14,27
Peso	Mykyta Sudashov	SCP	16,05	Emanuel Sousa	SLB	14,34	Ricardo Varela	SCP	14,08
5 km m	Paulo Martins	SCP	21.12,64	Ruben Santos	SCP	22.29,36	Vítor Cabral	CAS	22.31,86
Heptatlo	Manuel Dias	SLB	5450	Edgar Campre	SLB	5448	André Oliveira	JV	4592
4x400 m	SL Benfica	SLB	3.21,35	Grecas	GREC	3.23,17	Sporting CP	SCP	3.25,42

Atletas estrangeiros: triplo – 3º Rinelmo Sami (GBS) SLB 14,62
Nota: o heptatlo realizou/se conjuntamente com o Campeonato de Portugal

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB'23 – FEM. (Braga, 7/8/3)

60 m	Daniela Amaro	GDC	7,60	Rosalina Santos	SCP	7,61	Mª João Barbosa	SCP	7,71
400 m	Carina V. Pereira	SCB	56,55	Ana Costa	BFC	57,70	Beatriz Gameiro	SCP	58,34
800 m	Sofia Duarte	JV	2.15,09	Camila Gomes	SLB	2.15,58	Carla Rodrigues	SLB	2.15,75
1500 m	Mariana Machado	SCB	4.29,31	Andreia Pingueiro	JV	4.30,58	Camila Gomes	SLB	4.32,19
3000 m	Mariana Machado	SCB	9.38,42	Andreia Pingueiro	JV	9.39,89	Sara Duarte	ACDSJS	9.49,74
60 bar.	Catarina Karas	SCP	8,65	Maria Santos	CFOD	8,95	Vera Monteiro	CFOD	9,01
Altura	Margarida Mota	UFCT	1,61	Inês Pires	GCAD	e	Milena Lucena	GDE	1,61
Vara	Raquel Marques	GAF	3,15	Carlota Gonçalves	UFCT	3,15	Leonor Suzano	MAC	3,15
Comp.	Catarina Karas	SCP	5,85	Scarlett Saleiro	ADRAP	5,62	Leonor Tiago	SCP	5,61
Triplo	Catarina Queirós	AJS	12,72	Mariana Novo	ACPV	11,99	Rosa Djombate*	SLB	11,98
Peso	Débora Quaresma	SCP	14,28	Inês Carreira	JV	13,68	Margarida Ferreira	SLB	13,55
3 km M	Carolina Costa	SCP	13.35,63	Joana Pontes	LMA	13.37,50	Maria Bernardo	COP	13.42,18
Pentatlo	Inês Pires	GCAD	3310	Tatiana Gonçalves	GAF	3156	Ana Leite	AJS	3061
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.57,84	SC Braga	SCB	3.58,24	J Vidigalense	JV	4.11,56

Nota: * atleta estrangeira com menos de 18 anos; o pentatlo realizou/se conjuntamente com o Campeonato de Portugal
Atletas estrangeiras: comp. – 1ª Agate Sousa (STP) GAF 6,15

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB20– MASC. (Pombal, 15/16/2)

60 m	Rui Corvelo	SCP	6,99	João Calhau	JV	7,07	Sisínio Ambriz	SLB	7,08
400 m	Leandro Fevereiro	SCP	49,44	Ericsson Tavares	CAS	50,14	Tomás Gonçalves	SCP	50,87
800 m	David Garcia	SCP	1.54,11	Pedro Vilas Boas	SCB	1.54,62	Gabriel Ludwick	SLB	1.55,88
1500 m	Etson Barros	SLB	3.55,00	Rogério Amaral	CPTSC	3.56,83	Rúben Amaral	SCP	3.59,01
3000 m.	Etson Barros	SLB	8.26,78	Rúben Amaral	SCP	8.29,47	André Regufe	ACPV	8.33,85
60 b/1m	Pedro Matos	SCP	8,21	Diogo Barrigana	SLB	8,30	Gustavo Rodrigo	UFCT	8,39
Altura	Diogo Oliveira	GREC	2,07	Gonçalo Veloso	SLB	2,03	Gonçalo Cardoso	AACC	1,90
Vara	João P. Buaró	GDE	5,00	Diogo Meneses	JV	4,35	Diogo Martins	AJS	4,05
Comp.	Diogo Oliveira	GREC	7,09	Sisínio Ambriz	SLB	6,94	Simão Alexandre	AEAC	6,89
Triplo	Sisínio Ambriz	SLB	14,43	Simão Alexandre	AEAC	14,10	Rafael Sacramento	GRE	14,01
Peso/6k	André Carvalho	SCP	15,10	Alex Linemburg	GDE	15,02	Marcelo Reis	SCP	14,22
5000 m M	Pedro Dias	COP	21.41,35	Filipe Loureiro	CFOD	22.18,50	Francisco Henriques	GDE	23.09,77
Heptatlo*	Guilherme Almeida	EM	4873	João Oliveira	NDJL	4613	Diogo Meneses	JV	4384
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.25,35	J. Vidigalense	JV	3.29,89	SL Benfica	SLB	3.31,25

* realizado em Braga, a 11/12/1

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB20 – FEM. (Pombal, 15/16/2)

60 m	Mª João Barbosa	SCP	7,59	Daniela Amaro	GDC	7,63	Sara Seabra	GRE	7,71
400 m	Juliana Guerreiro	SCP	55,41	Ana Costa	BFC	56,65	Sofia Lavreshina	JV	57,06
800 m	Rita Figueiredo	SCP	e	Camila Gomes	SLB	2.14,89	Carla Rodrigues	SLB	2.15,22
1500 m	Camila Gomes	SLB	4.42,18	Bárbara Neiva	SCP	4.43,33	Sofia Duarte	JV	4.43,42
3000 m	Mariana Regalo	MAC	10.12,70	Alexandra Canedo	MAC	10.13,83	Ana Silva	MAC	10.14,41
60 bar.	Maria Santos	CFOD	8,87	Sara Moreira	AJS	8,88	Juliana Guerreiro	SCP	9,10
Altura	Ana Leite	AJS	1,61	Milena Lucena	GDE	e	Lara Duarte	JV	1,61
Vara	Carlota Goncalves	UFCT	3,20	Sara Pereira	AJS	3,20	Leonor Suzano	MAC	3,00
Comp.	Leonor Tiago	SCP	5,78	Lurdes Oliveira	GRE	5,67	Eduarda Ferreira	JV	5,64
Triplo	Eduarda Ferreira	JV	12,07	Rosa Djombate**	SLB	11,91	Sofia Lavreshina	JV	11,80
Peso	Débora Quaresma	SCP	13,78	Letícia Lopes	CDQ	11,97	Mariana Pestana	GDE	11,21
3000 m M	Raquel Pimentel	CFOD	14.07,07	Adriana Viveiros	ADRAP	14.21,57	Inês Mendes	CNRM	14.28,45
4x400 m	J. Vidigalense	JV	3.57.90	Sporting CP	SCP	4.02.81	GD Estreito	GDE	4.02.99
Pentatlo*	Inês Pires	GCAD	3214	Carla Rodrigues	SLB	3021	Ana Leite	ACDJS	3009

* realizado em Braga, a 11/12/1; ** atleta estrangeira (<18 anos)

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB18 – MASC. (Braga, 8/9/2)

60 m	João Magalhães	SLB	7,09	Xavier Outeiro	EM	7,19	Francisco Castro	AGV	7,24
300 m	Gabriel Maia	CCDR	35,61	Francisco Silva	JV	36,25	Danil Silva	MAC	36,37
800 m	David Garcia	SCP	1.56,29	João Pereira	SCP	2.00,06	Fred Constantino	CLAC	2.01,05
1500 m	Francisco Silva	EARO	4.03,70	David Garcia	SCP	4.04,61	Rodrigo Lima	SCP	4.04,63
3000 m	Ruben Pires	UDV	8.47,14	Rodrigo Lima	SCP	8.51,72	João Pedro Santos	CAOB	8.55,96
60 b/91	Sisínio Ambriz	SLB	8,06	Diogo Barrigana	SLB	8,10	Francisco Costa	CCDR	8,11
Altura	Rodrigo Caetano	EM	1,91	Manuel Vieira	ADRAP	1,91	Álvaro Terroso	CAOV	1,88
Vara	Diogo Martins	ACDJS	4,15	Afonso Santos	UFCT	3,85	Manuel Vieira	ADRAP	3,75
Comp.	Sisínio Ambriz	SLB	7,37	Simão Alexandre	AEAC	6,88	Eduardo Oliveira	JV	6,65
Triplo	Simão Alexandre	AEAC	13,83	Xavier Outeiro	EM	13,76	Eduardo Oliveira	JV	13,58
Peso/5	David Pereira	CAMG	15,11	Tiago Nunes	ADREP	14,64	Bernardo Soares	SUOV	13,77
5000 m M	Filipe Loureiro	CFOD	23.09,99	Pedro Dias	COP	23.22,08	Tiago Ramos	CAT	23.26,77
Heptatlo*	Sisínio Ambriz	SLB	4993	Manuel Vieira	ADRAP	4314	Halvan Almeida**	EBMDS	4073
4x300 m	SL Benfica	SLB	2.28,51	J. Vidigalense	JV	2.35,71	GR Eirense	GDE	2.37,58

* realizado em Braga, a 11/12/1; ** atleta estrangeiro (<18 anos)

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB18 – FEM. (Braga, 8/9/2)

60 m	Joana Dias	SLB	7,77	Leonor Ferreira	MCP	7,82	Beatriz Neves	GAF	7,93
300 m	Leonor Ferreira	MCP	39,39	Sofia Lavreshina	JV	39,85	Maria Neto	SCP	42,08
800 m	Rita Figueiredo	SCP	2.16,68	Beatriz Pereira	MAC	2.18,28	Beatriz Valente	CSJ	2.20,72
1500 m	Rita Figueiredo	SCP	4.54,12	Mafalda Assis	MAC	4.56,51	Ana Silva	MAC	4.56,60
3000 m	Ana Silva	MAC	10.14,16	Rita Costa	SLB	10.20,81	Mafalda Assis	MAC	10.29,13
60 b/76	Margarida Patrício	AEAC	8,97	Ashley Nhunga**	JV	8,98	Lurdes Oliveira	GRE	9,06
Altura	Elena Furk	ACM/Aç	1,64	Lara Duarte	JV	1,59	Marta Araújo	CAOV	1,56
Vara	Bruna Santos	JV	3,05	Sara Pereira	ACDJS	2,90	B Soares/S Marques	EM/SLB	2,80
Comp.	Lurdes Oliveira	GRE	5,50	Lara Rego	CAM-VC	5,50	Marta Araújo	CAOV	5,40
Triplo	Sofia Lavreshina	JV	11,65	Ana Reis	JV	11,52	Alessandra Silva	CCDR	11,45
Peso/3	Letícia Lopes	CDQ	13,20	Catarina Cardoso	ACM/Aç	12,79	Mariana Marques	SCAb	12,38
3000 m M	Catarina Torres	SCP	14.29,54	Inês Mendes	CNRM	14.41,37	Marta Freitas	CFOD	15.52,20
Pentatlo *	Elena Furk	ACM/Aç	3353	Carolina Coutinho	CFOD	3149	Mª Miguel Andrade	VSC	3130
4x300 m	J. Vidigalense	JV	2.52,17	SL Benfica	SLB	2.53,10	Sporting CP	SCP	3.03,86

* realizado em Braga, a 12/1; ** atleta estrangeira (<18 anos)

TRIATLO JOVEM NACIONAL (Alpiarça, 29/2)

S18 (6b/A/P)	Halvan Almeida	LIS	1985	Manuel Vieira	MAD	1865	André Petriv	LEI	1860
S18 (60/C/P)	Sisínio Ambriz	LIS	2197	Simão Alexandre	SAN	2117	Francisco Costa	BRA	1979
S16 (6b/C/P)	João Pinto	LIS	1977	André Vilelas	ÉVO	1957	Bernardo Cunha	LEI	1863
S18 (6b/A/P)	Margarida Patrício	SAN	1990	Marta Araújo	VCa	1978	Mª Miguel Andrade	BRA	1968
S18 (60/C/P)	Carolina Maio	VIS	1965	Lurdes Oliveira	COI	1923	Lara Rego	VCa	1901
S16 (6b/C/P)	Melissa Sereno	POR	1975	Edmara Chefe	SAN	1772	Matilde Fernandes	BRA	1584

Pontuação coletiva: 1º Santarém, 10.953; 2º Lisboa, 10.861; 3º Leiria, 10.731; 4º Braga, 10.372; 5º V. Castelo, 10.060 (20 seleções classificadas)

CORTA/MATO – CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS

MASCULINOS

CROSSE LONGO
Não se realizou

CROSSE CURTO:

1º SL Benfica	22
2º SC Braga	45
3º Maia AC	49
4º Sporting CP	67
5º CDS Salv. Campo	100

FEMININOS

CROSSE LONGO:
Não se realizou

CROSSE CURTO:

1º RD Águeda	26
2º SC Braga	37
3º Grecas	81
4º Run Tejo	101
5º J Vidigalense	105

CORTA/MATO – OS PÓDIOS

MASCULINOS

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
Curto	Paulo Barbosa	MAC	12.56	Nuno Costa	MAC	12.57	Samuel Barata	SLB	13.00
Sub/23	Duarte Gomes	SLB	13.08	Alexandre Figueiredo	SLB	13.11	Cristiano Borges	SCP	13.15

FEMININOS

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
Curto	Mariana Machado	SCB	14.38	Emília Pisoeiro	RDA	14.47	Susana Cunha	RDA	14.50
Sub/23	Mariana Machado	SCB	14.38	Manuela Martins	MCP	14.55	Francisca Cantante	GRE	16.11

ESTRADA – CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS

MASCULINOS

1º	Benfica	30
2º	SC Braga	50
3º	Sporting	56
4º	AR Casaense	106
3º	CD S Salv. Campo	113

SUB20 (M)

1º	Sporting	24
2º	AD NúcleOeiras	48
3º	Cl. Pedro Pessoa	107

FEMININOS

1º	Sporting	10
2º	RD Águeda	45
3º	SC Braga	70
4º	Run Tejo	73
5º	Grecas	80

SUB20 (F)

1º	Sporting	16

ESTRADA – OS PÓDIOS

MASCULINOS

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
Estrada	Samuel Barata	SLB	29.31	Luís Saraiva	SCB	29.39	Rui Pinto	SLB	29.43
Sub/23	Alexandre Figueiredo	SLB	30.10	Duarte Gomes	SLB	30.29	Simão Bastos	ACPV	31.17
Juniores	Pedro Saldanha	SCP	31.12	Francisco Cerveira	CNRM	31.40	Alexandre Silva	SLB	31.47
Maratona	não se realizou								
20 km M *	João Vieira	SCP	1:25.37	Rui Coelho	CAS	1:29.58	Ruben Santos	SCP	1:36.05
35 km M	João Vieira	SCP	2.42.06	Hélder Santos	LMA	2.45.51	Rui Coelho	CAS	2.47.10
50 km M	Manuel Marques	CFOD	4.42.26	Amaro Teixeira	CAS	5.20.05			
S23/20k M	Ruben Santos	SCP	1:36.05	Joáo Pedro Vieira	CPTSC	1:54.26			
Jun/10k M	não se realizou								
Juv/10 k M	não se realizou								

FEMININOS

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
Estrada	Salomé Rocha	SCP	32.48	Jéssica Augusto	SCP	33.15	Catarina Ribeiro	SCP	33.26
Sub/23	Manuela Martins	MCP	35.53	Mónica Silva	VSC	36.15	Sara Duarte	ACDSJS	36.23
Juniores	Cátia Pereira	SCP	38.45	Tatiana Moura	SCP	39.56	Mariana Santos	CPPEA	40.32
Maratona	não se realizou								
20 km M *	Ana Cabecinha	COP	1:30.18	Inês Henriques	CNRM	1:36.15	Carolina Costa	SCP	1:37.42
35 km M	Vitória Oliveira	SCB	3.11.20	Sandra Silva	CFOD	3.25.54			
50 km M	Sandra Silva	CFOD	5.00.46						
S23/20 k M	Carolina Costa	SCP	1:37.42	Maria Bernardo	COP	1:41.38			
Jun/10 k M	não se realizou								
Juv/5 k M	não se realizou								

* Resultados ainda não homologados (ver anexo no final do documento)

PORTUGUESES NAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE 2019-2020

CAMPEONATO DA EUROPA DE CORTA-MATO (LISBOA, POR, 8-12-2019):

ESTAFETA MISTA 4x1,5 KM:

1º Grã-Bretanha		17.55
2º Bielorrússia		18.01
3º França		18.05
6º Portugal		**18.29**
(Salomé Afonso-Paulo Rosário-Patrícia Silva-Luís Monteiro)		

SENIORES (F):

1ª Yasemin Can	TUR	26.52
2ª Karline Grovdal	NOR	27.07
3ª Samrawit Mengsteab	SUE	27.43
8ª Dulce Félix	**POR**	**28.09**
10ª Salomé Rocha	**POR**	**28.13**
25ª Susana Francisco	**POR**	**29.08**

Por equipas:

1º Grã-Bretanha	26
2º Irlanda	41
3º Portugal	**43**

SUB'23 (F):

1ª Anna Emilie Moller	DIN	20.30
2ª Jasmijn Lau	HOL	21.09
3ª Stephanie Cotter	IRL	21.15
26ª Manuela Martins	**POR**	**22.23**
28ª Joana Ferreira	**POR**	**22.26**
32ª Lília Martins	**POR**	**22.36**
44ª Beatriz Rodrigues	**POR**	**23.14**
48ª Sara Monteiro	**POR**	**23.21**
54ª Sara Duarte	**POR**	**24.10**

Por equipas:

1º Holanda	17
2º Irlanda	29
3º Grã-Bretanha	40
9º Portugal	**86**

JUNIORES (F):

1º Nadia Battocletti	ITA	13.58
2ª Klara Lukan	SLO	14.01
3ª Mariana Machado	**POR**	**14.10**
18ª Lia Lemos	**POR**	**14.57**
34ª Bárbara Neiva	**POR**	**15.14**
50ª Camila Gomes	**POR**	**15.30**
59ª Mónica Silva	**POR**	**15.41**
66ª Cátia Pereira	**POR**	**15.56**

Por equipas:

1º Itália	29
2º Grã-Bretanha	29
3º França	38
5º Portugal	**55**

SENIORES (M):

1º Robel Fsiha	SUE	29.59
2º Aras Kaya	TUR	30.10
3º Yemaneberhan Crippa	ITA	30.21
21º André Pereira	**POR**	**31.22**
29º Miguel Marques	**POR**	**31.32**
31º Luís Saraiva	**POR**	**31.34**
55º Hugo Almeida	**POR**	**32.32**
56º Rui Teixeira	**POR**	**32.39**
Paulo Barbosa	POR	des.

Por equipas:

1º Grã-Bretanha	36
2º Bélgica	38
3º Espanha	45
7º Portugal	**81**

SUB'23 (M):

1º Jimmy Gressier	FRA	24.17
2º Elzan Bibic	SER	24.25
3º Abdessamad Oukhelfen	TUR	24.34
38º Alexandre Figueiredo	**POR**	**25.53**
53º Ricardo Ferreira	**POR**	**26.12**
57º Jorge Moreira	**POR**	**26.26**
68º Isaac Nader	**POR**	**26.57**
69º Cristiano Borges	**POR**	**27.06**
76º Filipe Vitorino	**POR**	**27.34**

Por equipas:

1º França	17
2º Itália	29
3º Alemanha	45
13º Portugal	**148**

JUNIORES (M):

1º Jakob Ingebrigtsen	NOR	18.20
2º Ayetullah Aslanhan	TUR	18.58
3º Efrem Giday	IRL	19.01
4º Etson Barros	**POR**	**19.05**
14º Duarte Gomes	**POR**	**19.23**
21º Miguel Moreira	**POR**	**19.29**
44º Ruben Amaral	**POR**	**19.51**
62º Miguel Ribeiro	**POR**	**20.10**
Nuno Pereira	POR	des.

Por equipas:

1º Grã-Bretanha	25
2º Noruega	38
3º Portugal	39

CAMPEONATO DO MUNDO DE MEIA-MARATONA (GYDNIA, POL, 17-10-2020):

MASCULINOS:

1º Jacob Kiplimo	UGA	58.49
2º Kibiwott Kandie	QUE	58.54
3º Amedework Walegen	ETI	59.08
.....		
40º Samuel Barata	**POR**	**1.02.19**
78º Luís Saraiva	**POR**	**1.03.56**
107º Nuno Lopes	**POR**	**1.06.30**
Rui Pinto	**POR**	**desistiu**

(117 classificados; 4 desistentes)

Por equipas:

1º Quénia	2.58.10
2º Etiópia	2.58.25
3º Uganda	2.58.39
.....	
19º Portugal	**3.12.45**

(21 classificados)

FEMININOS:

1ª Peres Jepchirchir	QUE	1.05.16
2ª Melat Kejeta	ALE	1.05.18
3ª Yalemzerf Yehualaw	ETI	1.05.19
.....		
39ª Sara Moreira	**POR**	**1.11.39**
82ª Jéssica Augusto	**POR**	**1.15.29**

(101 classificados; 3 desistentes)

Por equipas:

1ª Etiópia	3.16.39
2ª Quénia	3.18.10
3º Alemanha	3.28.42

(18 classificados)

RANKINGS NACIONAIS DE SEMPRE

RANKING NACIONAL DE SEMPRE (MASCULINOS)

100 METROS

9,86	Francis Obikwelu (Sporting)		04
9,86	0,6	Atenas	22/08/04
9,93	0,0	Atenas	21/08/04
9,97	0,2	Atenas	22/08/04
9,99	1,3	Gotemburgo	08/08/06
10,01	0,3	Bruxelas	30/08/02
10,02	0,4	Lausana	06/07/04
10,02	0,9	Estugarda	09/09/06
10,03	2,0	Paris	14/09/02
10,03	-0,4	Atenas	03/07/06
10,04	1,6	Atenas	14/06/05
10,04	0,2	Roma	11/07/08
10,05	1,8	Lisboa/U	05/06/04
10,05	0,5	Doha	13/05/05
10.05	1,1	Paris	01/07/05
10,06	-0,3	Munique	07/08/02
10,06	-1,0	Paris	23/07/04
10,06	0,9	Oslo	15/06/07
10,07	0,4	Helsínquia	07/08/05
10,08	-1,1	Madrid	05/07/08
10,09	0,5	Cayenne	04/05/02
10,09	-0,3	Lausanne	02/07/02
10,09	-0,3	Madrid	20/09/02
10,09	0,1	Atenas	21/08/04
10,09	-0,6	Mónaco	10/09/05
10,09	-0,6	Londres	28/07/06
10,09	1,1	Atenas	16/09/06
10,09	-2,0	Madrid	05/07/08
10,09	0,1	Pequim	15/08/08
10,10	-0,5	Zurique	06/08/04
10,10	-1,6	Mónaco	18/09/04
10,10	0,3	Pequim	16/08/08
10,10	0,5	Salamanca	08/07/09
10,05	David Lima (Benfica)		17
10,05	2,0	Madrid	14/07/17
	(33 marcas / 2 atletas)		
10,11	Carlos Calado (Sporting)		99
10,13	Carlos Nascimento (Sporting)		18
10,16	Yazaldes Nascimento (Benfica)		15
10,19	Arnaldo Abrantes (Sporting)		09
10,24	Diogo Antunes (Benfica)		19
10,30	Paulo Neves (Sporting)		97
10,30	Ricardo Monteiro (Benfica)		13
10,32	José Pedro Lopes (Benfica)		18
	(10)		
10,34	Luís Cunha (Benfica)		96
10,35	Mário Barbosa (FC Porto)		98
10,35	William Reais (Suiça)		20
10,36	Pedro Agostinho (Sporting)		88
10,36	Ricardo Alves (Tramagal)		01
10,37	Ancuiam Lopes* (J. Vidigalense)		16
10,37	Frederico Curvelo (Benfica)		18
10,39	Dany Gonçalves (Marítimo)		09
10,40	Vítor Jorge (Sporting)		00
10,41	Pedro Bernardo (Sporting)		14
	(20)		
10,41	Rafael Jorge (Benfica)		17
10,41	Ricardo Pereira (Benfica)		17
10,44	Arnaldo Abrantes (Sporting)		86
10,45	Ricardo Pacheco (Sporting)		02
10,48	André Costa (Benfica)		14
10,49	Luís Barroso (Sporting)		87
10,51	Ricardo Lemos (Benfica)		93
10,52	Pedro Curvelo (Benfica)		89
10,52	Delvis Santos (Benfica)		19
10,52	Wilson Pedro (CA Bª Banheira)		19
	(30)		
10,53	Edi Sousa (Sporting)		14
10,54	Paulo Figueiredo (FC Porto)		97
10,55	João Ferreira (Sporting)		08
10,56	Manuel Lopes (França).		93
10,56	Hildeberto Almeida (Benfica)		99
10,57	Fernando Damásio (CDUP)		90
10,57	Vitor Vasconcelos (GD André Soares)		99
10,57	António Brandão (Campismo SJM)		12
10,57	Eduardo Sá (CCD Ribeirão)		16
10,58	André Prazeres (JOMA)		19
	(40)		
10,59	Rui Tavares (NA Cucujães)		00
10,60	Carlos Fernandes (Benfica)		91
10,60	Pedro Tubal (GD Cavadas)		99
10,60	Pedro Silva (GD André Soares)		00
10,60	Vítor Ricardo Santos (Benfica)		15
10,62	André Biveti (Sporting)		11
10,63	André Destapado (Benfica)		06
10,63	Tiago Silvestre (Benfica)		10
10,4m	A. Fonseca e Silva (Benfica)		71
10,4m	Carlos Calado (Sporting)		75
	(50)		
10,4m	António Manso (Sporting)		75
10,4m	Vitor Mano (Benfica)		77
10,64	Bruno Fernandes (Benfica)		12
10,64	Giziel Lima (J. Vidigalense)		14
10,64	João Barros (Benfica)		16

* tem 10,36 (2013) enquanto estrangeiro

200 METROS

20,01	Francis Obikwelu* (Sporting)		06
20,01	1,6	Gotemburgo	10/08/06
20,12	0,1	Paris	23/07/04
20,14	1,2	Atenas	26/08/04

20,18	-0,6	Madrid	21/09/02
20,18	0,4	Lausana	11/07/06
20,20	-0,9	Rieti	27/08/06
20,21	-0,5	Munique	09/08/02
20,22	0,5	Bruxelas	30/08/02
20,26	0,2	Lausanne	02/07/02
20,26	-0,1	Estugarda	10/09/06
20,29	-1,1	Madrid	17/07/04
20,33	-0,1	Atenas	24/08/04
20,36	-1,2	Zurique	08/06/04
20,36	0,2	Atenas	25/08/04
20,36	1,1	Gotemburgo	10/08/06
20,36	0,1	Atenas	17/09/06
20,38	1,5	Salónica	18/06/06
20,38	0,9	Osaca	28/08/07
20,40	1,5	Atenas	24/08/04
0,40	-0,4	Osaca	29/08/07
20,41	1,5	Velenje	22/06/03
20,46	-1,1	Bergen	11/06/04
20,46	1,3	Lisboa/U	29/07/07
20,46	-0,9	Barcelona	19/07/08
20,48	1,2	Cayenne	04/05/02
20,48	-0,5	Munique	09/08/02
20,48	0,0	Leiria	19/06/05
20,24	**William Reais (Suiça)**		**20**
20,24	0.2	Basileia	12/09/20
20,47	0,7	Chaux/de/Fonds	15/08/20
20,30	**David Lima (Benfica)**		**17**
20,30	0,6	Chaux/de/Fonds	02/07/17
20,48	**Arnaldo Abrantes (Sporting)**		**07**
20,48	0,0	Osaca	28/08/07

(10 marcas / 4 atletas)

20,70	Diogo Antunes (Benfica)	19
20,77	Luís Barroso (Benfica)	92
20,78	Vítor Jorge (Sporting)	00
20,78	Vítor Ricardo Santos (Benfica)	18
20,82	Yazaldes Nascimento (Benfica)	15
20,90	Carlos Calado (Sporting)	97
	(10)	
20,91	Arnaldo Abrantes (Sporting)	87
20,95A	Luís Cunha (Benfica)	89
21,00	Ricardo Alves (Tramagal)	00
21,03	Carlos Silva (Benfica)	95
21,03	João Ferreira (Sporting)	08
21,04	Rafael Jorge (Benfica)	18
21,05	Carlos Nascimento (Sporting)	18
21,10	André Costa (Benfica)	17
20,9m (a)	Pedro Curvelo (Benfica)	88
21,16	Pedro Agostinho (individual)	90
	(20)	
21,16	Ricardo Ribeiro (Sporting)	17
21,18	Ricardo Lemos (Benfica)	94
21,26	Ricardo Pacheco (Sporting)	02
21,27	Delvis Santos (Benfica)	19
21,28	Frederico Curvelo (Benfica)	18
21,31	Pedro Bernardo (Sporting)	14
21,37	Pedro Silva (GD André Soares)	00
21,37	Ricardo Pereira (Benfica)	14
21,39	Paulo Figueiredo (FC Porto)	99
21,39	Bruno Fernandes (Benfica)	10
	(30)	
21,39	Eduardo Sá (CCD Ribeirão)	16
21,39	José Pedro Lopes (Benfica)	19
21,41	Paulo Curvelo (Benfica)	85
21,41	José Mendes (Benfica)	93
21,41	Ancuiam Lopes (J. Vidigalense)	16
21,42	Miguel Sambé (Sporting)	16
21,43	Filipe Santos (Estreito)	07
21,2m	José Rocha (Sporting)	64
21,2m	José Magalhães (Ferrov. Moç.)	67
21,2m (b)	António Cachola (Benfica)	74
	(40)	
21,44	Dany Gonçalves (Marítimo)	09
21,47	Pedro Tubal (GD Cavadas)	99
21,47	Paulo Ferreira (FC Porto)	05
21,47	Luís Neves (Benfica)	13
21,48	Tiago Ganço (Marítimo)	98
21,48	António Brandão (Campismo SJM)	12
21,48	João Pinto (Sporting)	18
21,48	João Coelho (Benfica)	19
21,51	Ernane Silva (Sporting)	15
21,51	Mauro Pereira (Benfica)	19
	(50)	

* 19,84 (1999) antes de se naturalizar
(a) 21,20 (1988) eletrónicos
(b) 21,56 (1983) eletrónicos

400 METROS

45,14	**Ricardo Santos (Benfica)**	**18**
45,14	Berlim	08/08/18
45,55	Berlim	07/08/18
45,74	Zurique	13/08/14
45,78	Berlim	10/08/18
45,81	Zurique	12/08/14
46,09	Tempe	07/04/18
46,24	Torrance	21/04/18
46,26	Clermont	18/04/15
46,27	Loughborough	19/07/14
46,27	Braga	21/07/18
46,31	Gainsville	24/04/15
46,34	Clermont	26/04/14
46,41	Clermont	10/05/14
46,43	Oordegem	27/05/17
46,44	Madrid	14/07/17
46,44	Kortrijk	14/07/18
46,50	Oordegem	27/05/17
46,08	**Raidel Acea (Benfica)****	**19**
46,08	Coral Gables	13/04/19
46,33	Lisboa/U	20/07/19
46,11	**Carlos Silva (Benfica)**	**96**

46,11	Lisboa/U	22/05/96
46,22	Basileia	10/06/95
46,33	Lisboa/U	05/05/95
46,35	Viseu	14/08/99
46,42	Funchal	08/07/95
46,43	Viseu	15/08/95
46,48	Maia	15/06/96
46,0m	Filipe Lombá * (Benfica)	88
46,0m	Lisboa/N	08/05/88
46,42	Lisboa/N	19/08/89
46,47	Lisboa/N	27/07/91
46,45	William Reais (Suiça)	20
46,45	Berna	24/07/20
	(30 marcas / 5 atletas)	
46,58	Paulo Curvelo (Benfica)	89
46,61	Vítor Jorge (Sporting)	00
46,66	Pedro Curvelo (Benfica)	89
46,66	João Ferreira (Sporting)	09
46,68	Pedro Rodrigues (Benfica)	95
	(10)	
46,6m (a)	Álvaro Silva (Benfica)	88
46,77	Sérgio Duro (Estreito)	04
46,81	João Coelho (Benfica)	20
46,7m (b)	José Carvalho (Sporting)	78
46,88	Vitor Moreno (Sporting)	03
46,89	Jorge Paula (Benfica)	11
46,91	Alberto Jorge (Benfica)	87
46,96	José Mendes (CDUP)	92
47,09	António Abrantes (Benfica)	89
47,15	Paulo Ferreira (CN Rio Maior)	01
	(20)	
47,20	António Rodrigues (Sporting)	09
47,2m	Barceló Carvalho (Benfica)	69
47,2m (c)	Fernando Silva (Benfica)	72
47,35	Vasco Santos (CIPA)	91
47,37	Pedro Tubal (GD Cavadas)	99
47,38	Paulo Fontes (CA Seia)	98
47,40	Rui Costa (CO Pechão)	94
47,44	Arnaldo Abrantes (Sporting)	86
47,46	Luís Freitas (FC Porto)	00
47,48	Mauro Pereira (Benfica)	18
	(30)	
47,52	Edivaldo Monteiro (Sporting)	06
47,4m (d)	Ilídio Motty (Benfica)	88
47,60	João Merêncio (Sporting)	08
47,5m	Alberto Matos (Sporting)	72
47,68	Alberto Rodrigues (Sporting)	87
47,69	Sandy Martins (Sporting)	14
47,75	Rafael Queirós (FC Porto)	96
47,76 pc	Arnaldo Abrantes (Benfica)	13
47,77	Ricardo Ribeiro (Sporting)	17
47,79	Mário Reis (Sporting)	94
	(40)	
47,7m	José Magalhães (Ferrov. Moç.)	67
47,87	Duarte Ponte (Estreito)	00
47,89	Nuno Alpiarça (Belenenses)	88
47,89	Luís Barroso (Sporting)	89
47,8m	Domingos Capindiça (Sporting)	72
47,8m (e)	Rui Fernandes (Sporting)	82
48,01	André Marques (Sporting)	18
48,02	Vítor Ferreira (Grecas)	01
48,03	Luís Silva (Belenenses)	94
47,9m	Valentim Batista (Sporting)	63
	(50)	

* 45,18 (2015) antes de se naturalizar
** 46,07 (1987) antes de se naturalizar
(a) 46,81 (1986) eletrónicos
(b) 47,00 (1978) eletrónicos
(c) 47,67 (1972) eletrónicos
(d) 47,91 (1989) eletrónicos
(e) 47,97 (1982) eletrónicos

800 METROS

1.44,91	Rui Silva (Sporting)	02
1.44,91	S. Sebastian	20/08/02
1.45,29	Lisboa/U	05/08/00
1.45,48	Madrid	19/07/03
1.45,90	Creta	04/07/04
1.46,40pc	Gent	19/02/99
1.46,56pc	Birmingham	21/02/03
1.46,60	Lisboa/U	20/05/01
1.46,71	Tenerife	05/06/99
1.46,77	S.Sebastian	10/08/03
1.45,12	Álvaro Silva (Benfica)	88
1.45,12	Seoul	25/09/88
1.45,63	Roma	30/08/87
1.46,65	Seoul	24/09/88
1.46,67	Atenas	03/09/88
1.46,74	Estugarda	26/08/86
1.46,77	Dijon	13/06/92
1.45,59	João Pires (Sporting)	00
1.45,59	Zurique	11/08/00
1.46,34	Lisboa/U	16/06/01
1.46,37	Funchal	26/07/03
1.46,58	Hengelo	04/06/01
1.46,66	Paris	28/08/03
1.46,71	Atenas	25/08/04
1.46,76	Lisboa/U	07/05/00
1.46,78	Heusden	31/07/04
1.46,80	Oslo	09/07/00
1.46,23	António Abrantes (Benfica)	95
1.46,23	Maia	19/07/95
1.46,34	A.Henares	01/07/94
1.46,57	Atenas	03/09/88
1.46,54	Fernando Almeida (Sporting)	02
1.46,54	Lisboa/U	15/06/02
1.46,59	Duarte Ponte (Benfica)	98
1.46,59	Lisboa/I	20/06/98
1.46,69	Mário Silva (SC Braga)	91
1.46,69	Maia	25/06/91
	(30 marcas / 7 atletas)	
1.46,82	Nuno Lopes (Sporting)	96

1.46,94	Luís Feiteira (Sporting)	96
1.47,14	Tiago Rodrigues (FC Porto)	06
	(10)	
1.47,33	Carlos Cabral (Esp. Lagos)	80
1.47,45	Fernando Mamede (Sporting)	74
1.47,46	Diogo Sousa (Estreito)	04
1.47,64	Manuel Damião (Maratona)	04
1.47,74	Sandy Martins (Sporting)	14
1.47,84	José Carlos Pinto (Benfica)	19
1.47,87	António Monteiro (Sporting)	87
1.47,93	Isaac Nader (Benfica)	20
1.47,96	Miguel Moreira (Benfica)	14
1.47,98	Henrique Meira (Benfica)	95
	(20)	
1.47,98	Alberto Bispo (Sporting)	02
1.48,11	Alberto Rodrigues (Sporting)	88
1.48,17	Diogo Rodrigues (Sporting)	98
1.48,3m	Rui Fernandes (Sporting)	81
1.48,34	Luís Pinto (Operário)	01
1.48,49	José Moreira (Benfica)	93
1.48,52pc	Luís Fonseca (FC Porto)	03
1.48,58	José Azevedo (NA Matosinhos)	95
1.48,6m	José Carvalho (Sporting)	77
1.48,6m	Américo Brito (Benfica)	82
	(30)	
1.48,7m	Humberto Sequeira (Benfica)	84
1.48,72	Amílcar Leal (J. Vidigalense)	01
1.48,74	Renato Silva (Benfica)	03
1.48,79	Pedro Rocha (Benfica)	86
1.49,05	Rui Moreira (Benfica)	86
1.49,09	Miguel Cascalheira (Belenenses)	96
1.49,1m	Luís Pinhal (Beira/Mar)	80
1.49,1m	Eduardo Henriques (Sporting)	88
1.49,10	Emanuel Rolim (Benfica)	17
1.49,11	Marco Rebelo (Marítimo)	95
	(40)	
1.49,18	Fábio Gonçalves (Benfica)	09
1.49,21	Nuno Pereira (Sporting)	20
1.49,24	José Costa (Salgueiros)	91
1.49,24	Valter Moreno (Sporting)	95
1.49,24	João Peixoto (SC Braga)	20
1.49,3m	Mota Gomes (Sporting)	81
1.49,4m	João Campos (Benfica)	82
1.49,41	Luís Sequeira (GDC Enxerim)	91
1.49,41	Luís Monteiro (Sporting)	19
1.49,49	Marcelo Pereira (NA Taipas)	18
	(50)	

1500 METROS

3.30,07	**Rui Silva (Sporting)**	**02**
3.30,07	Mónaco	19/07/02
3.30,36	Mónaco	20/07/01
3.30,88	Zurique	11/08/99
3.30,90	Bruxelas	03/09/04
3.31,22	Zurique	16/08/02
3.32,13	Roma	02/07/04
3.32,27	Bruxelas	30/08/02
3.32,60	Roma	30/06/00
3.32,91	Roma	08/07/05
3.32,97	Trikala	24/06/03
3.33,04	Bruxelas	05/09/03
3.33,53	Paris	03/07/99
3.33,68	Paris	27/08/03
3.33,75	Paris	04/07/03
3.33,87	Atenas	14/06/05
3.34,00	Berlim	01/09/98
3.34,00	Atenas	03/07/06
3.34,13	Roma	12/07/02
3.34,17	Berlim	12/09/04
3.34,18	Huelva	10/06/09
3.34,50	Lausana	05/07/05
3.34,68	Atenas	24/08/04
3.34,77	Zurique	15/08/03
3.34,84	Bruxelas	28/08/98
3.34,84	Rieti	05/09/04
3.34,99	Maebashi	07/03/99
3.35,02	Bruxelas	26/08/05
3.35,09	Mónaco	18/08/00
3.34,20	**Luís Feiteira (Sporting)**	**01**
3.34,20	Mónaco	20/07/01
3.34,37	**Manuel Damião (Maratona)**	**04**
3.34,37	Heusden	31/07/04
	(30 marcas / 3 atletas)	
3.35,76	Mário Silva (SC Braga)	91
3.37,16	Emanuel Rolim (Benfica)	17
3.37,2m	António Travassos (Benfica)	97
3.37,33	Hélder Jesus (Sporting)	80
3.37,50	Hélio Gomes (Benfica)	13
3.37,68	João Campos (Benfica)	83
3.37,74	Luís Jesus (Maratona)	95
	(10)	
3.37,89	José Moreira (Benfica)	88
3.37,98	Fernando Mamede (Sporting)	76
3.38,05	António Monteiro (Sporting)	91
3.38,1m	Domingos Castro (Sporting)	97
3.38,2m	António Leitão (Benfica)	82
3.38,7m	Carlos Cabral (Esp. Lagos)	80
3.38,7m	António Atabão (Benfica)	82
3.38,82	Eduardo Henriques (Sporting)	92
3.39,25	António Pinto (Maratona)	98
3.39,68	Alberto Bispo (Sporting)	02
	(20)	
3.39,96	Dionísio Castro (Sporting)	91
3.39,97	Isaac Nader (Benfica)	20
3.40,1m	Luís Horta (GDP Farauto)	82
3.40,1m	José Regalo (FC Porto)	88
3.40,10	Paulo Estiveira (Sporting)	92
3.40,21	Carlos Monteiro (Sporting)	92
3.40,26	José Maduro (Constrolândia)	02
3.40,49	Rui Moreira (Benfica)	88
3.40,59	Paulo Rosário (Sporting)	19

3.40,98	Pedro Rocha (Maratona)	91
	(30)	
3.40,98	Marco Rebelo (Marítimo)	98
3.41,17 pc	João Pires (Sporting)	04
3.41,38 pc	Bruno Albuquerque (Sporting)	10
3.41,4m	Carlos Lopes (Sporting)	82
3.41,52	Armando Monteiro (Estreito)	98
3.41,54	Ezequiel Canário (Imortal)	87
3.41,6m	Humberto Sequeira (Benfica)	83
3.41,62	João Junqueira (Sporting)	92
3.41,68	Alberto Chaíça (Maratona)	98
3.41,92	Guilherme Alves (Benfica)	84
	(40)	
3.41,93	Luís Monteiro (Sporting)	19
3.41,98	Cândido Maia (FC Porto)	97
3.42,18	Adelino Monteiro (Sporting)	03
3.42,2m	Aniceto Simões (Sporting)	79
3.42,28	Hugo Rocha (Benfica)	17
3.42,4m	Luís Pinhal (FC Porto)	82
3.42,55	Raimundo Santos (Sporting)	91
3.42,6m	Mário Soares (Belenenses)	88
3.42,85	Nuno Lopes (Sporting)	97
3.42,87	Carlos Patrício (Sporting)	88
	(50)	

5000 METROS

13.02,86	**António Pinto (Maratona)**	**98**
13.02,86	Zurique	12/08/98
13.05,82	Zurique	11/08/99
13.07,70	**António Leitão (Benfica)**	**82**
13.07,70	Rieti	16/09/82
13.09,20	L. Angeles	11/08/84
13.13,17	Barcelona	08/07/84
13.14,13	Rieti	04/09/83
13.15,18	Roma	10/09/86
13.16,02	Corunha	06/08/86
13.16,93	Zurique	24/08/83
13.17,67	Estugarda	31/08/86
13.08,54	**Fernando Mamede (Sporting)**	**83**
13.08,54	Tóquio	17/09/83
13.09,92	Rieti	04/09/83
13.12,83	Oslo	28/06/84
13.14,15	Zurique	24/08/83
13.14,6m	Lisboa/A	10/06/82
13.15,19	Lausanne	14/07/82
13.17,78	Estocolmo	04/07/78
13.18,18	Rieti	02/09/84
13.13,59	**Dionísio Castro (Sporting)**	**90**
13.13,59	Zurique	15/08/90
13.14,15	Estocolmo	02/07/90
13.16,90	Bruxelas	25/08/89
13.17,25	Bilbau	29/06/91
13.14,41	**Domingos Castro (Sporting)**	**89**
13.14,41	Bruxelas	25/08/89
13.14,65	Copenhaga	25/07/93
13.16,09	Seoul	01/10/88
13.17,03	Sevilha	05/06/93
13.17,33	Estocolmo	12/07/94
13.15,62	**José Regalo (FC Porto)**	**88**
13.15,62	Bruxelas	19/08/88
13.16,38	**Carlos Lopes (Sporting)**	**84**
13.16,38	Oslo	28/06/84
13.17,28	Lausana	14/07/82
	(30 marcas / 7 atletas)	
13.18,56	Hélder Ornelas (Sporting)	00
13.18,59	Paulo Guerra (Maratona)	95
13.19,10	João Campos (Benfica)	84
	(10)	
13.19,20	Rui Silva (Sporting)	04
13.21,93	Aniceto Simões (Santa Clara)	76
13.22,3m	João Junqueira (Sporting)	94
13.22,70	Carlos Monteiro (Sporting)	92
13.23,77	José Ramos (Maratona)	96
13.24,25	Fernando Couto (Sporting)	89
13.26,22	Raimundo Santos (Sporting)	92
13.26,50	Ezequiel Canário (Sporting)	84
13.26,81	José Sena (FC Porto)	80
13.26,91	Eduardo Henriques (Maratona)	98
	(20)	
13.28,64	Luís Jesus (Sporting)	96
13.30,94	Alfredo Brás (Maratona)	96
13.32,65	Joaquim Silva (Benfica)	91
13.33,4m	Rafael Marques (Sporting)	83
13.34,3m	João Lopes (Salgueiros)	94
13.35,29	Eduardo Mbengani (Conforlimpa)	10
13.35,43	Alberto Maravilha (Sporting)	93
13.35,78	António Rodrigues (ND Silva)	92
13.35,90	Manuel Damião (Conforlimpa)	09
13.36,68	Carlos Patrício (Sporting)	95
	(30)	
13.37,33	Joaquim Pinheiro (Sporting)	87
13.37,68	Elísio Rios (Sporting)	87
13.37,88	Rui Vieira (Terbel)	99
13.38,17	Luís Horta (Benfica)	87
13.38,23	Paulo Catarino (Benfica)	91
13.38,72	Rui Borges (Terbel)	99
13.38,93	Vitor Almeida (Sporting)	95
13.39,45	Yousef el Kalai (Conforlimpa)	10
13.39,88	Ricardo Ribas (Skoda)	06
13.39,9m	José Dias (Xistarca)	94
	(40)	
13.39,94	Samuel Barata (Benfica)	20
13.40,50	Fernando Miguel (Benfica)	83
13.40,5m	Hélder Jesus (Sporting)	83
13.40,92	Mário Silva (Sporting)	88
13.41,01	Hélio Gomes (Sporting)	19
13.41,07	Alberto Chaiça (Maratona)	97
13.42,50	Juvenal Ribeiro (Benfica)	91
13.43,0m	José Abreu (Acad. Viseu)	80
13.43,0m	António Monteiro (Sporting)	91
13.43,05	Manuel Pacheco (ND Silva)	91
	(50)	

10000 METROS

27.12,47	**António Pinto (Maratona)**	**99**
27.12,47	Estocolmo	30/07/99
27.15,76	Lisboa/I	04/04/98
27.22,98	Bruxelas	28/08/98
27.13,81	**Fernando Mamede (Sporting)**	**84**
27.13,81	Estocolmo	02/07/84
27.22,95	Paris	09/07/82
27.25,13	Oslo	09/07/83
27.27,7m	Lisboa/A	30/05/81
27.32,85	Lisboa/N	20/08/83
27.33,37	Paris	29/05/82
27.36,80	Lausanne	30/06/83
27.37,88	Paris	17/07/80
27.41,09	Estocolmo	02/07/85
27.45,54	Helsínquia	07/08/83
27.47,19	Paris	04/09/84
27.17,48	**Carlos Lopes (Sporting)**	**84**
27.17,48	Estocolmo	02/07/84
27.23,44	Oslo	09/07/83
27.24,39	Oslo	26/06/82
27.35,8m	Lisboa/A	04/06/83
27.42,65	Estocolmo	09/08/76
27.45,17	Montreal	26/07/76
27.45,71	Munique	29/05/76
27.34,53	**Domingos Castro (Sporting)**	**93**
27.34,53	Estocolmo	05/07/93
27.34,77	Baracaldo	05/04/97
27.36,00	Estocolmo	03/07/89
27.36,52	Atenas	06/08/97
27.39,03	Oslo	04/07/92
27.40,33	Lisboa/I	04/04/98
27.41,75	Oslo	04/07/97
27.43,30	Tóquio	13/05/88
27.42,84	**Dionísio Castro (Sporting)**	**88**
27.42,84	Tóquio	13/05/88
	(30 marcas / 5 atletas)	
27.50,09	Ezequiel Canário (Imortal)	89
27.50,17	Paulo Guerra (Maratona)	98
27.53,55	Rui Silva (Sporting)	11
27.53,74	João Junqueira (Sporting)	94
27.55,0m	Joaquim Pinheiro (Maratona)	94
	(10)	
27.56,30	José Ramos (Conforlimpa)	00
28.01,04	Carlos Patrício (Sporting)	96
28.01,54	Alfredo Brás (Maratona)	96
28.01,63	Rui Pedro Silva (Maratona)	09
28.01,94	Hélder Ornelas (Sporting)	01
28.02,2m	Rafael Marques (Sporting)	81
28.02,4m	José Regalo (FC Porto)	88
28.02,8m	José Sena (FC Porto)	81
28.03,69	Fernando Couto (Maratona)	92
28.05,09	Eduardo Henriques (Gémeos Castro)	03
	(20)	
28.06,15	Alberto Chaíça (Conforlimpa)	00
28.06,70	Luís Jesus (Maratona)	93
28.07,4m	José Dias (Xistarca)	94
28.07,86	João Campos (Maratona)	91
28.09,19	Carlos Monteiro (Sporting)	93
28.09,83	Joaquim Silva (Benfica)	91
28.09,91	Vitor Almeida (Sporting)	97
28.10,4m	Luís Horta (Benfica)	88
28.14,84	Paulo Catarino (Salgueiros)	95
28.15,25	Juvenal Ribeiro (Benfica)	93
	(30)	
28.15,44	José Rocha (Maratona)	09
28.15,56	José Santos (Sporting)	96
28.17,69	Alberto Maravilha (Sporting)	93
28.18,13	Henrique Crisóstomo (Benfica)	93
28.18,87	António Rodrigues (ND Silva)	97
28.20,03	Yousef el Kalai (Conforlimpa)	11
28.21,67	Manuel Matias (Maratona)	94
28.24,85	Samuel Barata (Benfica)	18
28.25,05	Manuel Magalhães (NA Joane)	04
28.27,4m	João Lopes (Salgueiros)	94
	(40)	
28.27,62	António Salvador (Benfica)	89
28.29,03	Arlindo Macedo (Conforlimpa)	95
28.29,95	Rui Vieira (Terbel)	97
28.33,11	Joaquim Cardoso (Olímp. Vianense)	97
28.33,3m	Elísio Rios (Sporting)	87
28.34,9m	Anacleto Pinto (Benfica)	77
28.37,18	Paulo Ferreira (Benfica)	91
28.37,7m	Alcídio Costa (Maratona)	95
28.39,64	Luís Novo (FC Porto)	97
28.41,11	Aniceto Simões (Sporting)	80
	(50)	

MARATONA

2.06.36	**António Pinto (Maratona)**	**00**
2.06.36	Londres	16/04/00
2.07.55	Londres	13/04/97
2.08.13	Londres	26/04/98
2.08.31	Berlim	25/09/94
2.08.38	Tóquio	12/02/96
2.08.48	Londres	02/04/95
2.08.57	Berlim	24/09/95
2.09.00	Londres	18/04/99
2.09.10	Londres	14/04/02
2.09.36	Londres	22/04/01
2.10.02	Londres	12/04/92
2.07.12	**Carlos Lopes (Sporting)**	**85**
2.07.12	Roterdão	20/04/85
2.08.39	Roterdão	09/04/83
2.09.06	Chicago	21/10/84
2.09.21	Los Angeles	12/08/84
2.07.51	**Domingos Castro (Sporting)**	**97**
2.07.51	Roterdão	20/04/97
2.09.20	N. Iorque	07/11/99

2.10.06	Paris	02/04/95
2.08.33	**Manuel Matias (Maratona)**	**94**
2.08.33	Gyengju	20/03/94
2.08.38	Berlim	27/09/92
2.09.08	Gyengju	24/03/96
2.09.43	Londres	23/04/89
2.09.50	Fukuoka	04/12/94
2.08.55	**Luís Jesus (Conforlimpa)**	**06**
2.08.55	Paris	09/04/06
2.09.08	Berlim	26/09/04
2.09.11	**Joaquim Pinheiro (Conforlimpa)**	**97**
2.09.11	Otsu	02/03/97
2.09.32	Otsu	03/03/96
2.09.25	**Alberto Chaíça (Conforlimpa)**	**03**
2.09.25	Paris	30/08/03
2.09.41	**Luís Novo (Maia AC)**	**04**
2.09.41	Berlim	26/09/04
2.10.00	**Hélder Ornelas (Maratona)**	**05**
2.10.00	Milão	04/12/05
	(30 marcas / 9 atletas)	
2.10.42	Joaquim Silva (Benfica)	94
	(10)	
2.11.00	Carlos Patrício (Sporting)	93
2.11.02	Paulo Guerra (Maratona)	98
2.11.18	António Rodrigues (ND Silva)	93
2.11.18	Fernando Couto (Maratona)	93
2.11.34	Peter Fonseca (Conforlimpa)	95
2.11.42	Cidálio Caetano (Benfica)	84
2.11.52	João Lopes (Terbel)	98
2.11.54	Dionísio Castro (Sporting)	92
2.11.57	Luís Feiteira (Conforlimpa)	09
2.12.09	Fernando Silva (Maratona)	09
	(20)	
2.12.12	Mário Sousa (Óptica 2001)	94
2.12.15	Rui Pedro Silva (individual)	12
2.12.16	Henrique Crisóstomo (Terbel)	96
2.12.16	Rui Silva (Sporting)	13
2.12.20	Paulo Catarino (Terbel)	97
2.12.39	Delfim Moreira (Salgueiros)	86
2.12.39	António Salvador (Cucujães)	98
2.12.51	Paulo Gomes (Conforlimpa)	07
2.12.52	Juvenal Ribeiro (Maratona)	94
2.12.53	Elísio Rios (Sporting)	88
	(30)	
2.12.59	Vítor Vasco (J. Vidigalense)	97
2.13.00	António Sousa (Barcelona 92)	02
2.13.21	Ricardo Ribas (Benfica)	16
2.13.23	Rafael Marques (Benfica)	87
2.13.28	Hermano Ferreira (Maratona)	10
2.13.37	José Moreira (Cyclones)	10
2.13.59	Gualdino Viegas (Imortal)	87
2.14.19	Gilberto Fernandes (R. Maior)	92
2.14.21	António Costa (Maconde)	92
2.14.25	Alcídio Costa (Conforlimpa)	02
	(40)	
2.14.28	Luís Soares (França)	88
2.14.31	José Santos (Conforlimpa)	02
2.14.3,8	Anacleto Pinto (Benfica)	76
2.14.56	António Godinho (Arada)	91
2.15.03	Adriano Carvalho (Foz Douro)	95
2.15.11	Domingos Barroso (Loures)	91
2.15.12	Luís Horta (Benfica)	84
2.15.15	Manuel Pita (Andorra)	99
2.15.16	Domingos Neves (Armed)	93
2.15.18	João Lopes Silva (Sporting)	87
	(50)	

3000 METROS OBSTÁCULOS

8.19,82	**Manuel Silva (Skoda)**	**04**
8.19,82	Estocolmo	27/07/04
8.24,60	Barakaldo	08/07/00
8.25,70	Sydney	27/09/00
8.26,83	Lisboa/U	14/07/02
8.27,57	Rabat	19/06/04
8.20,70	**José Regalo (FC Porto)**	**87**
8.20,70	Roma	03/09/87
8.21,41	Estugarda	29/08/86
8.21,64	Bruxelas	19/06/88
8.22,59	Nice	13/07/87
8.23,22	Paris	11/06/87
8.24,40	Lisboa/N	09/08/86
8.27,64	Roma	05/09/87
8.27,65	Estugarda	27/08/86
8.22,41	**Alberto Paulo (Marítimo)**	**11**
8.22,41	Daegu	29/08/11
8.24,06	Heusden	10/07/10
8.24,2m	Ribeira Brava	23/07/08
8.28,08	Barcelona	01/08/10
8.23,92	**Carlos Pereira (Salgueiros)**	**90**
8.23,92	Split	28/08/90
8.26,68	Maia	18/07/90
8.27,04	Split	30/08/90
8.25,64	**Mário Teixeira (Sporting)**	**04**
8.25,64	Lisboa/U	21/07/04
8.27,32	Huelva	20/06/06
8.25,81	**João Junqueira (Sporting)**	**93**
8.25,81	Lisboa/A	24/07/93
8.26,60	Bruxelas	14/06/92
8.27,78	Maia	04/07/98
8.28,10	Paris	19/07/91
8.26,19	**António Leitão (Benfica)**	**84**
8.26,19	Lisboa/N	17/06/84
8.26,66	**Vítor Almeida (Sporting)**	**95**
8.26,66	Maia	19/07/95
8.26,92	Maia	04/07/98
8.27,53	**Eduardo Henriques (Maratona)**	**96**
8.27,53	Maia	15/06/96
	(30 marcas / 9 atletas)	
8.28,79	J. Lopes da Silva (Sporting)	85
	(10)	
8.28,9m	José Sena (FC Porto)	80

8.28,99	Guilherme Alves (Benfica)	82
8.29,19	Luís Jesus (Maratona)	92
8.32,20	Pedro Ribeiro (Skoda)	06
8.34,23	Elísio Rios (Sporting)	87
8.34,56	Fernando Couto (Benfica)	85
8.35,62	Cândido Maia (FC Porto)	96
8.35,66	Marco Rebelo (Marítimo)	98
8.36,2m	Manuel Oliveira (Sporting)	64
8.37,5m	Manuel Matias (Belenenses)	86
	(20)	
8.38,40	Luís Miguel Borges (Benfica)	17
8.38,49	Manuel Sousa (Boavista)	96
8.38,69	André Pereira (Benfica)	19
8.38,90	José Jesus (Benfica)	96
8.38,92	António Rodrigues (NDC Gouveia)	88
8.39,44	João Paulo Rio (Olímp. Vianense)	98
8.39,6m	Carlos Lopes (Sporting)	73
8.40,62	João Campos (Sporting)	79
8.40,9m	Arlindo Macedo (GS Loures)	86
8.42,0m	Adelino Monteiro (Sporting)	02
	(30)	
8.42,59	José Negrão (FC Porto)	88
8.43,3m	Rafael Marques (Sporting)	78
8.43,86	Paulo Guerra (Sporting)	91
8.44,95	Fernando Santos (Santa Clara)	90
8.45,6m	Tavares da Silva (Benfica)	77
8.46,6m	Helder Jesus (Sporting)	80
8.46,95	Manuel Oliveira (Suiça)	89
8.47,0m	Fernando Miguel (Benfica)	80
8.47,12	Fernando Serrão (Sporting)	18
8.47,2m	Aniceto Simões (Benfica)	73
	(40)	
8.48,01	Fernando Fernandes (Benfica)	86
8.48,1m	Oscar Santos (Acad. Godim)	82
8.48,19	Paulo Estiveira (Sporting)	93
8.48,58	José Maduro (Sporting)	98
8.48,82	José Macedo (Salgueiros)	84
8.48,95	Joaquim Ramos (Boavista)	90
8.49,07	Rui Pedro Silva (FC Porto)	02
8.49,39	Carlos Nogueira (Sporting)	95
8.49,5m	Dionísio Castro (Sporting)	85
8.49,82	Fernando Silva (Benfica)	02
	(50)	

110 METROS BARREIRAS

13,47	João Almeida (Sporting)		12
13,47	1,3	Lisboa/U	08/07/12
13,56	-1,1	Helsínquia	01/07/12
13,58	0,4	Zurique	13/06/14
13,63	0,5	Helsínquia	30/06/12
13,69	0,8	Londres	07/08/12
13,72	-0,5	Mersin	31/05/15
13,78	1,0	Málaga	07/08/11
13,78	2,0	Lisboa/U	16/06/12
13,52	Rasul Dabo (Benfica)		13
13,52	1,0	La Ch./de/Fonds	07/07/13
13,56	1,0	Salamanca	12/06/13
13,57	0,2	Leiria	28/07/13
13,61	1,9	Lougborough	23/07/13
13,61	-0,4	Lougborough	23/07/13
13,62	0,0	Salamanca	12/06/13
13,64	1,9	VR Stº António	27/05/12
13,64	0,7	Leiria	28/07/13
13,67	-0,4	Lucerna	17/07/13
13,72	-2,8	Gotemburgo	15/06/13
13,73	30,3	Helsínquia	01/07/12
13,74	-0,6	Madrid	14/07/17
13,78	1,3	Lisboa/U	09/06/13
13,79	-1,7	VR Stº António	26/05/13
13,81	-0,2	Lisboa/I	12/05/13
13,81	1,5	Genebra	01/06/13
13,81	0,8	Dublin	23/06/13
13,62	Luís Sá (FC Porto)		04
13,62	-0,2	Coimbra	24/07/04
13,68	1,5	Maia	02/07/02
13,78	1,1	Maia	17/07/04
13,80	1,9	Maia	06/07/06
13,78	Rui Palma (Sporting)		02
13,78	1,6	Lisboa/U	15/06/02
13,79	1,1	Lisboa/U	14/07/02
	(31 marcas / 4 atletas)		
13,91	João Lima (Sporting)		89
13,97	João Ferreira (Sporting)		10
14,00	João Vítor Oliveira (Benfica)		20
14,04	Paulo Barrigana (Benfica)		90
14,10	Abdel Larrinaga (Benfica)		18
14,13	Pedro Rodrigues (Benfica)		92
	(10)		
14,13	André Costa (Benfica)		14
14,16	Edson Gomes (Sporting)		19
14,17	Marcos Chuva (Benfica)		09
14,21	João Fontela (J. Vidigalense)		16
14,21	Paulo Neto (A Jard. Serra)		19
14,23	Samuel Remédios (GA Fátima)		13
14,23	Hélio Vaz (Benfica)		17
14,33	Michel Ferreira (França)		96
14,1m (a)	José Carvalho (Benfica)		81
14,38	Paulo Delicado (Sporting)		91
	(20)		
14,40	Mário Anibal (Benfica)		01
14,41	Edivaldo Monteiro (Sporting)		00
14,41	Bruno Gualberto (J. Vidigalense)		09
14,43	Luís Fernandes (J. Vidigalense)		05
14,2m (b)	Alberto Matos (Sporting)		72
14,44	Diogo Fernando (Belenenses)		99
14,45	Mário Reis (Sporting)		95
14,46	Nuno Fernandes (FC Porto)		96
14,46	Amâncio Santos (Estreito)		00
14,47	João Nunes (Sporting)		04
	(30)		
14,51	António J. Gomes (CA Seia)		17

14,53	David Bernardo (J. Vidigalense)	11
14,55	Edgar Campré (Benfica)	20
14,56	Jorge Paula (JOMA)	04
14,56	Rodrigo Dionísio (Estreito)	09
14,56	Tiago Marto (GA Fátima)	14
14,58	José V. Carvalho (Benfica)	00
14,58	Paulo Ferreira (FC Porto)	04
14,64	Ricardo Lima (GD Cavadas)	04
14,64	Tiago Ferreira (FC Porto)	06
	(40)	
14,65	Yvan Ribeiro (França)	19
14,66	António Veiga (individual)	90
14,66	Diogo Guerra (Benfica)	19
14,69	Nouzalter Abreu (JOMA)	00
14,70	Luciano Lima (ACR Srª Desterro)	18
14,71	Rafael Correia (Sporting)	16
14,5m	Vítor Mendes (Sporting)	81
14,74	Hugo Espírito Santo (Sporting)	13
14,77	Abdul Ismail (Sporting L. Marq.)	74
14,79A	Cristóvão Amaro (França)	89
	(50)	

(a) 14,55 (1977) eletrónicos
(b) 14,74 (1972) eletrónicos

400 METROS BARREIRAS

48,77	Pedro Rodrigues (Benfica)	94
48,77	Helsínquia	10/08/94
49,04	Helsínquia	08/08/94
49,05	Helsínquia	07/08/94
49,46	Barcelona	03/08/92
48,77	Carlos Silva (Benfica)	99
48,77	Zurique	11/08/99
48,98	Budapeste	19/08/98
49,00	Budapeste	18/08/98
49,02	Budapeste	20/08/98
49,02	Sevilha	24/08/99
49,04	Lisboa/U	18/07/98
49,07	Pequim	31/08/01
49,08	Lisboa/U	19/07/98
49,09	Atlanta	29/07/96
49,21	Sevilha	06/06/96
49,22	Pequim	30/08/01
49,25 A	Medellin	11/05/96
49,28	Lisboa/A	24/07/99
49,30	Braga	23/06/99
49,33 A	Medellin	12/05/96
49,40	Fukuoka	30/08/95
49,40	A. Henares	11/07/98
49,42	Lisboa/U	07/08/99
49,45	Sevilha	25/08/99
49,10	Edivaldo Monteiro (Sporting)	04
49,10	Berna	26/06/04
49,26	Atenas	24/08/04
49,26	Annecy	03/07/05
49,31	Huelva	07/08/04
49,31	Osaca	26/08/07
49,36	Vitória	13/07/03
49,39	Madrid	17/07/04
	(30 marcas/3 atletas)	
49,63	João Ferreira (Sporting)	11
49,72	Jorge Paula (Benfica)	11
49,94	José Carvalho (Santa Clara)	76
50,04	Sérgio Duro (Estreito)	03
50,36	Mário Reis (Sporting)	98
50,39	Diogo Mestre (Benfica)	18
50,44	Ricardo Lima (Sporting)	07
	(10)	
50,89	Alberto Rodrigues (Sporting)	88
51,14	Bruno Gualberto (J. Vidigalense)	09
51,27	Paulo Curvelo (Benfica)	89
51,2m	Alberto Matos (Sporting)	71
51,66	Paulo Barrigana (Benfica)	89
51,66 A	David Oliveira (Tramagal)	03
51,66 A	Telmo Correia (Athletes'Foot)	03
51,67	António Leite (CDUP)	92
51,72	Luís Inocêncio (Belenenses)	98
51,81 A	Nuno Alpiarça (Sporting)	96
	(20)	
51,85	Ilídio Motty (Benfica)	89
51,88	José V. Carvalho (Athletes'Foot)	01
51,93	António Perpétuo (Benfica)	88
52,03	Armando Silva (CIPA)	89
52,09	António Rodrigues (Sporting)	06
52,10	Milton Dias (JOMA)	05
52,17	Álvaro Silva (Benfica)	85
52,19	Sérgio Damásio (SC Abrantes)	89
52,22	Paulo Delicado (Sporting)	91
52,30	André Sá (C Bf Faro)	19
	(30)	
52,34	Cristóvão Amaro (França)	90
52,41	Vítor Simões (CO Pechão)	94
52,3m (a)	Joaquim Ventura (Belenenses)	88
52,45	Luís Gancho (Benfica)	99
52,46	José L. Silveira (França)	91
52,46	Paulo Soares (Benfica)	19
52,50	Marco Ribeiro (C Bf Faro)	19
52,4m	Joaquim Peralta (Espanha)	74
52,61	António Maruta (Benfica)	85
52,65	Edgar Remédios (GA Fátima)	17
	(40)	
52,70	Hélder Pato (Gira Sol)	06
52,74	Joaquim Carvalho (Sporting)	85
52,84	Emanuel Neves (FC Porto)	09
53,03	Duarte Sim/Sim (Sporting)	87
53,08	Rodolfo Varela (Benfica)	06
53,12	João Santos (Bº Anjos)	05
52,9m	Fernando Reis (Benfica)	71
53,21	Rasul Dabo (JOMA)	09
53,21	Pedro Cardoso (Benfica)	13
53,25	Diogo Santos (FC Porto)	09
	(50)	

(a) 52,59 (1988) eletrónicos

ALTURA

2,28pc	Paulo Conceição (Benfica	20
2,28 pc	Luxemburgo	01/02/20
2,25 pc	Pombal	08/02/20
2,24 pc	Pombal	06/03/16
2,23	Salamanca	04/06/16
2,23	Lisboa/I	12/06/16
2,22	Mersin28/05/16	
2,21	Lisboa/I	01/05/17
2,20 pc	Pombal	23/01/16
2,20 pc	Pombal	21/02/16
2,20	Zoetermeer	22/06/16
2,20	Lisboa/I	16/07/14
2,20 pc	Pombal	04/02/17
2,20 pc	Pombal	12/02/17
2,20 pc	Pombal	18/02/17
2,20	Lisboa/U	21/07/19
2,19	Lisboa/I	12/05/13
2,19 pc	Lisboa/CAR	10/02/16
2,19	Sotteville	16/07/19
2,25	Victor Korst (Benfica)	20
2,25	Lisboa/U	27/06/20
2,21 pc	Pombal	16/02/20
2,20	Lisboa/AL	07/06/15
2,23	Rafael Gonçalves (Benfica)	07
2,23	Leiria 01/06/07	
2,20 pc	Espinho	26/01/02
2,19	Milão 23/06/07	
2,23	Gerson Baldé (Benfica)	20
2,23	Lisboa/U	08/08/20
2,21 pc	CAR Jamor	11/01/20
2,20 pc	Wuppertal	24/01/20
2,20	Brno 25/08/20	
2,19	Lisboa/U	18/07/20
2,21pc	Paulo Gonçalves (Benfica)	08
2,21 pc	Pombal	02/03/08
2,19 pc	Pombal	23/02/08
2,19	Cáceres	29/06/11
2,21	Tiago Pereira (Benfica)	15
2,21	Lisboa/I	16/05/15
2,20	Heraklion	20/06/15
2,20	Lisboa/I	01/05/16
2,20	Roman Guliy (Sporting)	10
2,20	V.R. Stº António	29/05/10
	(36 marcas / 7 atletas)	
2,16	José Lima (Benfica)	87
2,16	Luís Marto (Sporting)	89
2,15	Vitor Mendes (Sporting)	81
	(10)	
2,15 pc	Jonas Mattes (Sporting)	00
2,13	Paulo Palma (Sporting)	80
2,13	F. Esteves Costa (Benfica)	89
2,13 pc	Carlos Pereira (J. Vidigalense)	06
2,12	António Vermelhudo (Benfica)	80
2,12 pc	Carlos Pires (FC Porto)	08
2,12 pc	Tiago Boucela (Sporting)	14
2,12	Gonçalo Veloso (Benfica)	19
2,11 pc	Mário Aníbal (Benfica)	90
2,11	Tiago Costa (CCD Ribeirão)	15
	(20)	
2,11 pc	Francisco Barreto (SC Braga)	20
2,10	André Couto (Sporting)	87
2,10 pc	Pedro Raposo (Bº Anjos)	97
2,10	Bruno Miguel (Maia AC)	02
2,10	Rodolfo Brites (Gira Sol)	11
2,10 pc	Rafael Vilas Boas (SC Braga)	17
2,10	Marcos Maio (CAO Vianense)	18
2,10 pc	Ailton Fernandes (Sporting)	19
2,10 pc	Nelson Pinto (CA Seia)	20
2,09	Paulo Barrigana (Benfica)	86
	(30)	
2,08	Márcio Lima (Operário)	00
2,08	João Almeida (Marítimo)	08
2,08	Ricardo Nunes (NA Alcabideche)	09
2,08 pc	Ricardo Mendes (J Vidigalense)	14
2,08	Abdel Larrinaga (Benfica)	19
2,08	João Duarte (Maia AC)	20
2,07	João Almeida (FC Porto)	86
2,07	Miguel Lucas (NAC Alcanena)	90
2,07 pc	Joel Costa (Esc. Sec. J. Dinis)	96
2,07	Pedro Veloso (GD André Soares)	97
	(40)	
2,07 pc	Frederico Spínola (Estreito)	00
2,07	Rodrigo Dionísio (Benfica)	04
2,07 pc	Nelson Évora (Benfica)	05
2,07	Paulo Neto (A Jardim Serra)	18
2,07	Diogo Oliveira (Grecas)	19
2,06	Rui Silva (FC Porto)	81
2,06	Filipe Guerreiro (Campismo SJM)	17
2,05	Tavares Alves (Sporting)	70
2,05	Luís Leite (Benfica)	77
2,05	Pedro Figueiredo (Benfica)	82
	(50)	
2,05	Orlando Barbosa (Sporting)	83
2,05 pc	João André (Sporting)	96
2,05 pc	Carlos Calado (Sporting)	01
2,05 pc	Wilson Vieira (CA Bª Banheira)	14

VARA

5,71	Diogo Ferreira (Benfica)	17
5,71	Lisboa/I	17/06/17
5,67	Lisboa/U	26/07/14
5,66	Madrid	22/06/18
5,65	Ávila	13/07/14
5,60 pc	Potsdam	07/02/15
5,60 pc	Bad Oyenhausen	28/02/15
5,55	Ávila	19/07/15
5,55	Fátima	19/05/16
5,55	Mersin	29/05/16

5,55	Silandro	23/07/16
5,55	Pombal (rua)	03/06/17
5,55 pc	Lisboa/CAR	20/01/18
5,55	Birmingham	27/05/18
5,55	Fátima	25/07/18
5,70	**Edi Maia (Sporting)**	**13**
5,70	Lisboa/I	02/06/13
5,70 pc	Orleans	18/01/14
5,64 pc	Pombal	26/02/12
5,60	Lisboa/U	10/06/11
5,60	Madrid	09/07/11
5,60	Herouville	12/06/14
5,60	Zurique	16/08/14
5,60 pc	Orleans	17/01/15
5,60	Lisboa/I	11/07/18
5,58	Innsbruck	07/06/14
5,56	Torres Vedras	31/05/18
5,55	Lisboa/U	13/06/10
5,55 pc	CAR Jamor	22/02/12
5,55	Lisboa/U	09/06/12
5,55 pc	Pombal	22/02/14
5,55	Ávila	13/07/14
5,55	Pombal (rua)	07/06/15
5,66	**Nuno Fernandes (FC Porto)**	**96**
5,66	Maia	13/07/96
5,65	Lisboa/U	29/06/96
5,62	Maia	21/06/95
5,62 pc	S.Sebastian	24/02/96
5,61	Funchal	18/07/94
5,60 pc	Barcelona	10/03/95
5,60 pc	Valência	14/03/95
5,60	Atlanta	31/07/96
5,60	Salamanca	20/07/00
5,60*	Tarvísio	09/09/00
5,55	Fukuoka	31/08/95
5,55	Lisboa/U	18/07/98
5,55	V.R. Stº António	06/06/99
5,60	**João André (Sporting)**	**00**
5,60	Lisboa/I	15/07/00
5,60	Coimbra/M	13/08/00
5,55	Lisboa/U	09/06/02
5,55	Sevilha	23/06/02
	(48 marcas oficiais / 4 atletas)	
5,46	Ícaro Miranda (Benfica)	16
5,46	Ruben Miranda (Sporting)	18
5,36	Pedro Pimenta (FC Porto)	98
5,21	Pedro Palma (Benfica)	91
5,20	Yanis Alves (J Vidigalense)	18
5,15	João Pedro Buaró (GD Estreito)	20
	(10)	
5,13	Hugo Serra (Operário)	01
5,10	Raposo Borges (Sporting)	79
5,10	José Décio Faria (J. Serra)	13
5,10	Samuel Remédios (Benfica)	17
5,06 pc	Mário Aníbal (Benfica)	98
5,05	Manuel Miguel (Benfica)	80
5,05	Jaime Areias (Belenenses)	06
5,02	Joaquim Serra (Benfica)	77
5,00	João Rodrigues (Sporting)	87
5,00	Valdemar Santo (Benfica)	93
	(20)	
5,00	Filipe Lara Ramos (Sporting)	98
5,00*	Hélder Fernandes (SC Braga)	01
4,95	Filipe Gonçalves (Sporting)	06
4,95	Carlos Pitra (Sporting)	20
4,91	Ricardo Ventura (JOMA)	00
4,90 pc	Rui Pereira (CA Seia)	07
4,90	Andreas Gjesdal (Benfica)	16
4,90	Rui Marques (Sporting)	19
4,90 pc	Gonçalo Uva (Srª Desterro)	20
4,85	Mauro Damião (Sporting)	01
	(30)	
4,85	José Rosa (Sporting)	12
4,80 pc	Ernesto Pereira (FC Porto)	04
4,80 pc	Pedro Soares (CA Mar. Grande)	15
4,80	Filipe Corceiro (Benfica)	17
4,80	Tomás Marreiros (SC Braga)	17
4,78 pc	Isaac Lopes (Académica)	12
4,76	Tiago Marto (GA Fátima)	13
4,70	André Rodrigues (Benfica)	96
4,70	Luís Silva (CA Ovar)	00
4,70	António Magro (Ind. Setúbal)	15
	(40)	
4,70 pc	Edgar Campré (Benfica)	20
4,70 pc	Manuel Dias (Benfica)	20
4,68 pc	Carlos Gomes (JOMA)	10
4,66	Alexandre Granhão (Esc.Movimento)	12
4,65	António Ferreira (Sporting)	00
4,65	Damião Freitas (Belenenses)	11
4,65	Gonçalo Lopes (CA Seia)	16
4,65 pc	Duarte Eusébio (J Vidigalense)	18
4,62	António Lourenço (CDUL)	99
4,60	Paulo Rodrigues (Benfica)	81
	(50)	
4,60	Ricardo Ferreira (França)	94
4,60	João Vieira (Benfica)	02
4,60	Gonçalo Pacheco (Marítimo)	05
4,60	Angelo Dias (CA Bª Banheira)	06

(*prova de exibição, não oficial, numa praça; Hélder Fernandes, Marítimo, tem 4,87 oficiais em 2005)

COMPRIMENTO

8,36	**Carlos Calado (Sporting)**	**97**
8,36	Lisboa/I	20/06/97
8,34	Lisboa/U	19/06/99
8,30	Turku	13/07/97
8,25	Lisboa/U	28/06/96
8,22 pc	Espinho	26/01/02
8,21	Edmonton	11/08/01

8,18	Lisboa/U	16/06/01
8,16 pc	Lisboa	11/03/01
8,13	Salónica	30/08/00
8,13 pc	Lisboa	04/03/01
8,11 pc	Madrid	03/02/98
8,07 pc	Espinho	07/02/98
8,07 pc	Espinho	15/02/98
8,07	Maia	15/07/00
8,05 pc	Valência	28/02/98
8,05	Lisboa/I	20/06/98
8,04	Funchal	25/05/96
8,04	Sydney	25/09/00
8,34	**Marcos Chuva (Benfica)**	**11**
8,34	Viljandi	09/08/11
8,15	Kazan	12/07/13
8,10	Daegu	01/09/11
8,07	Salamanca	12/06/14
8,05	Daegu	02/09/11
8,28	**Carlos Castelbranco (Sporting)**	**98**
8,28	Lisboa/U	23/05/98
8,10	**Gaspar Araújo (Sporting)**	**04**
8,10	Istambul	19/06/04
8,07	Madrid	16/07/05
8,10	**Nelson Évora (Benfica)**	**07**
8,10	Milão	23/06/07
8,08 pc	Espinho	11/02/06
8,05	Salónica	17/06/06
8,05A	**Ivo Tavares (Benfica)**	**19**
8,05A	Serra Nevada	17/08/19

(30 marcas / 6 atletas)

7,99	Paulo Castelbranco (Operário)	02
7,87	Hildeberto Almeida (Espanha)	07
7,84	Nouzalter Abreu (JOMA)	01
7,83	Marcos Caldeira (Benfica)	12
	(10)	
7,78	Bruno Costa (Benfica)	16
7,75	Miguel Marques (Sporting)	18
7,72	António Veiga (Benfica)	91
7,71	Carlos Medeiros (Benfica)	86
7,64	José Leitão (CIPA)	87
7,62	Pedro Almeida (Sporting)	62
7,55	Carlos Veiga (Sporting)	16
7,53	Paulo Palma (Sporting)	86
7,52	Eduardo Martingo (CIPA)	94
7,52	Jorge Almeida (Benfica)	99
	(20)	
7,52	Samuel Remédios (J Vidigalense)	18
7,50	Abdel Larrinaga (Benfica)	19
7,50	André Silva (Esc. Movimento)	19
7,49	Adriano Rodrigues (Sporting)	78
7,48	Esteves Costa (CDUL)	63
7,48	José Santos (Benfica)	90
7,48	Oleksandr Lyashchenko (CAM Grande)	15
7,47	Tiago Pereira (Benfica)	18
7,47	Danilo Almeida (C Bf Faro)	19
7,46	Rui Barros (Sporting)	93
	(30)	
7,46	Pedro Oliveira (CA Seia)	03
7,46	Sisínio Ambriz (Benfica)	20
7,45	Luís Neves (Vit. Setúbal)	91
7,45 pc	Pedro Santos (CP Alcanena)	08
7,44	Daniel Pó (Belenenses)	95
7,43	Luís Azevedo (Sporting)	77
7,42	Adriano Ribeiro (Benfica)	85
7,42	João Milheiro (Campismo SJ Mad.)	89
7,41	Diogo Espinha (Marítimo)	08
7,41 pc	Valter Pinto (SC Braga)	20
	(40)	
7,39	António Vermelhudo (Benfica)	83
7,39	Pedro Fonseca (Sporting)	01
7,38	João Lima (CDUL)	81
7,38	Tiago Marto (GA Fátima)	09
7,37	Sérgio Costa (CCD Ribeirão)	01
7,37	Yvan Ribeiro (França)	19
7,35	Denil Baia (CP Corroios)	17
7,34	Álvaro Dias (Sporting)	47
7,34	Péricles Pinto (Sporting)	77
7,34	Luís Lajas (Benfica)	83
	(50)	
7,34	Eusébio Cá (Grã/Bretanha)	15

TRIPLO

17,95	**Pedro Pablo Pichardo (Benfica)**	**18**
17,95	Doha 04/05/18	
17,62	Doha 29/09/19	
17,61	Lausana	05/05/18
17,60	Mónaco	20/07/18
17,53	Londres	20/07/19
17,47	Roma 06/06/19	
17,40	Guadaloupe	12/05/18
17,38	Mónaco	12/07/19
17,38	Doha 27/09/19	
17,32 pc	Braga 17/02/19	
17,30	Birmingham	27/05/18
17,29	Szekesfehérvar	09/07/19
17,28	Szekesfehérvar	19/08/20
17,74	**Nelson Évora (Benfica)**	**07**
17,74	Osaca	27/08/07
17,67	Pequim	21/08/08
17,66	Belém	24/05/09
17,59	Leiria	21/06/09
17,55	Berlim	18/08/09
17,52	Pequim	27/08/15
17,51	Madrid	21/07/07
17,44	Berlim	16/08/09
17,40 pc	Birmingham	03/03/18
17,38	Zurique	28/08/09
17,35	Daegu	04/09/11
17,34	Pequim	18/08/08
17,33 pc	Karlsruhe	10/02/08
17,32 pc	Espinho	03/02/08
17,31	Shenzhen	18/08/11

17,30	Estugarda	22/09/07
17,30 pc	Madrid	08/02/18
17,28	Paris	06/07/07
	(31 marcas / 2 atletas)	
17,09 pc	Carlos Calado (Sporting)	99
16,94	Tiago Pereira (Sporting)	20
16,66	José Leitão (CIPA)	87
16,48	Carlos Veiga (Sporting)	18
16,44	Marcos Caldeira (Benfica)	12
16,30	Luís Azevedo (Sporting)	77
16,21	Eduardo Martingo (FC Porto)	97
16,18	Luís Marto (Benfica)	90
	(10)	
16,04 pc	Gaspar Araújo (Cyclones)	03
16,01	Ricardo Jaquité (SC Braga)	16
15,99	Américo Castelbranco (Sporting)	02
15,97	Oleksandr Lyashchenko (Sporting)	18
15,91	Nouzalter Abreu (JOMA)	99
15,86	Paulo Palma (Sporting)	79
15,73	Pedro Pinheiro (Benfica)	18
15,71 pc	João Dias (Grecas)	10
15,68	Denil Baia (Sporting)	18
15,63	Alfredo Melão (Benfica)	74
	(20)	
15,61	Júlio Fernandes (Sporting)	66
15,60 pc	Rafael Gonçalves (FC Porto)	02
15,60	Iuri Santos(CA Bª Banheira)	12
15,59	João Alexandre (J. Vidigalense)	16
15,55 pc	Miguel Marques (J. Vidigalense)	17
15,54	Rui Ramos (Belenenses)	52
15,51	Jorge Almeida (Benfica)	01
15,50	Diogo Cruz (Benfica)	96
15,39	Diogo Espinha (Marítimo)	08
15,37	Bruno Carmo (Bº Anjos)	03
	(30)	
15,36	João Subtil (Sporting)	85
15,34	Carlos Caeiro (Benfica)	87
15,32	Jorge Paula (JOMA)	04
15,31	Nélson Martins (CN Rio Maior)	02
15,30 pc	David Cardeira (Sporting)	09
15,30 pc	Tomás Dinis (Sporting)	20
15,29 pc	Ricardo Mendes (J Vidigalense)	16
15,28	João Lima (CDUL)	81
15,23 pc	Miguel Lucas (Sporting)	99
15,23	Mário Pamente (AD Novas Luzes)	19
	(40)	
15,22 pc	Danilo Almeida (C Bf Faro)	20
15,17	Filipe Silva (França)	20
15,17	Gil Manuel (J Vidigalense)	20
15,16	Tadeu Freitas (Sporting)	69
15,16	Fábio Pires (CIA Ilha Azul)	18
15,14	Humberto Machado (Benfica)	04
15,13	Mário Aníbal (Benfica)	90
15,09	Artur Castro (FC Porto)	80
15,09	Júlio Almeida (Benfica)	19
15,07	João Milheiro (Campismo SJ Mad.)	86
	(50)	

PESO

21,56	**Tsanko Arnaudov (Benfica)**	**17**
21,56	Vaasa 24/06/17	
21,27 pc	Pombal	18/02/18
21,08 pc	Belgrado	04/03/17
21,06	Lisboa/AL	17/05/15
21,06	Usti n. Labem	11/07/17
20,98	Biberach	10/07/17
20,86 pc	Pombal	03/02/18
20,81	Thum 18/08/17	
20,80	Lausana	06/07/17
20,79	Vagos 10/06/17	
20,77	Lisboa/U	08/08/20
20,75	Lisboa/U	15/08/20
20,73 pc	Pombal	16/02/20
20,73	Lisboa/U	01/08/20
20,72	Lisboa/I	17/06/17
20,71	Leiria/CNL	29/07/17
21,02	**Marco Fortes (Benfica)**	**12**
21,02	Bar 18/03/12	
21,01	Leiria/CNL	16/03/14
20,91 pc	Pombal	12/02/12
20,89	Copenhaga	11/08/11
20,83	Daegu 02/09/11	
20,78	Zurique	07/09/11
20,77 pc	Bydgoszcz	08/02/12
20,97 pc	**Francisco Belo (Benfica)**	**19**
20,97 pc	Glasgow	01/03/19
20,97	Samorin	09/03/19
20,94 pc	Ostrava	05/02/20
20,90 pc	Istambul	17/02/19
20,86	Taipé	24/08/17
20,86	Szczecin	15/08/18
20,85	Biberach	10/07/17
	(30 marcas / 3 atletas)	
19,30	Fernando Alves (Benfica)	99
18,48	António Vital Silva (Sporting)	10
17,53	José L. Fernandes (Benfica)	71
17,44	Luís Herédio Costa (Sporting)	98
17,29	Otoniel Badjana (Benfica)	18
16,88	Filipe Vital Silva (JOMA)	09
16,81	Daniel Santiago (Sporting)	19
	(10)	
16,77	Nuno Serra (NA Cucujães)	97
16,76	Mário Pinto (CIPA)	86
16,63	Rodolfo Garcia (Sporting)	19
16,47 pc	Juan Rosete (Sporting)	00
16,47 pc	Adriano Lopes (SC Braga)	19
16,44	Vítor Rodrigues (CA Seia)	14
16,32 pc	Edujose Lima (Sporting)	19
16,25	António Peixoto (Sporting)	00
16,12 pc	André Vital Silva (FC Porto)	05
16,11	José Pinho (NA Cucujães)	18
	(20)	
16,05 pc	Mykyta Sudashov (Sporting)	20

16,04	Marçal Rodrigues (Marítimo)	10
15,91	Vital Silva (Sporting)	79
15,84 pc	Luís Melo (J Ilha Verde)	18
15,79	Bruno André (JOMA)	09
15,72	Carlos Silva (Andorra)	08
15,69	André Gonçalves (Marítimo)	11
15,63	José Galvão (Benfica)	64
15,60	Paulo Bernardo (Bº Anjos)	05
15,58	Rui Dias (CIPA)	87
	(30)	
15,53	Henrique Silva (Benfica)	86
15,51	Jorge Grave (Sporting)	11
15,40	Angelino Gonçalves (Estreito)	03
15,40	Nuno Lopes (C. Benf. Faro)	06
15,39 pc/al	Mário Aníbal (Benfica)	00
15,31 pc	Natã Ié (CA Sal. Manique)	16
15,25 pc	Paulo Pereira (JOMA)	06
15,20	Luís Reis (Benfica)	69
15,17	Jorge Rodrigues (ED Viana)	02
15,03	Emanuel Sousa (Benfica)	19
	(40)	
15,00	Christophe Correia (Lovelhe)	08
14,93	Alexandre Almeida (Srª Desterro)	18
14,91 pc	João Amaro (J. Vidigalense)	01
14,90	Artur Nogueira (Benfica)	83
14,90	Luís Gavina (CRCD Luzense)	04
14,87	José Monteiro (Sporting)	82
14,86	Ivo Cardoso (CA Seia)	04
14,85 pc	Paulo Gonçalves (Marítimo)	09
14,78	Mário Cardoso (Benfica)	94
14,77	J. Espírito Santo (Sporting)	75
	(50)	
14,77 pc	Pedro Veloso (SC Braga)	14

DISCO

62,01	**Francisco Belo (Benfica)**	**17**
62,01	Vagos	11/06/17
61,55	Leiria/CNL	25/02/17
61,44	Leiria	23/07/17
61,34	Leiria/CNL	29/07/17
60,22	Leiria/CNL	30/07/17
60,09	Leiria/CNL	18/02/17
60,09	Leiria/CNL	15/07/18
59,78	Taipé	26/08/17
59,62	Las Palmas	11/03/17
61,00	**Jorge Grave (Benfica)**	**13**
61,00	Leiria/CNL	23/02/13
60,89	Lisboa/U	21/07/12
60,56	Qtª Anjo	13/03/10
60,43	Leiria/CNL	04/07/12
59,93	Leiria/CNL	01/07/14
59,77	Qtª Anjo	22/03/09
59,75	Qtª Anjo	08/03/08
59,67	Leiria/CNL	21/02/09
59,65	Qtª Anjo	21/03/09
59,52	Setúbal	17/06/12
59,51	Leiria/CNL	13/06/13
60,83	**Edujose Lima (Sporting)**	**18**
60,83	Leiria/CNL	14/07/18
60,61	**Paulo Bernardo (Bº Anjos)**	**05**
60,61	Lisboa/U	24/07/05
60,58	Lisboa/U	08/06/03
60,38	Coimbra/M	03/06/99
60,37	Monfortinho	08/05/99
60,19	Lisboa/U	17/07/98
60,05	Seixal	07/07/04
59,56	VR Stº António	02/06/02
59,50	Praia da Luz	26/04/98
59,85	**Juan Rosete (Grecas)**	**04**
59,85	C. Rainha	06/07/04
	(30 marcas / 5 atletas)	
59,06	Filipe Vital Silva (Espanha)	14
58,32	Marco Fortes (Sporting)	09
58,30	Emanuel Sousa (Benfica)	20
56,22	Paulo Santos (Sporting)	88
55,86	António Vital Silva (Sporting)	10
	(10)	
55,66	Fernando Alves (Benfica)	95
55,47	Tsanko Arnaudov (Benfica)	16
55,46	L. Herédio Costa (Sporting)	00
53,35	Mykyta Sudashov (Sporting)	19
53,32	Hugo Caldeira (Sporting)	04
52,92	António Peixoto (Sporting)	00
52,52	Rodolfo Garcia (Sporting)	19
52,40	Otoniel Badjana (Benfica)	19
52,15	Vítor Rodrigues (CA Seia)	13
51,64	Bráulio Silva (CA Seia)	01
	(20)	
50,93	Ricardo Freitas (Grecas)	20
50,14	João Amaro (J. Vidigalense)	01
50,05	Manuel Goulão (Sporting)	64
49,89	José Pinho (NA Cucujães)	15
49,54	Jorge Santos (Benfica)	89
49,51	João Afonso (Brasil)	67
49,48	Manuel Pinto (Benfica)	83
49,42	Nuno Lopes (C. Benf. Faro)	09
49,07	Miguel Pinto (Estreito)	08
48,89	Ricardo Lino (Belenenses)	10
	(30)	
48,58	José Galvão (Benfica)	66
48,58	Vitor Costa (França)	94
48,45	Luís Gavina (JOMA)	00
48,36	Mário Pinto (Benfica)	87
48,36	Paulo Pereira (FC Porto)	08
48,33	Mário Aníbal (Benfica)	01
48,30	Remi Lima (CA Mazarefes)	17
48,26	Angelino Gonçalves (Estreito)	00
47,78	Hugo Silva (Quintajense)	00
47,54	Carlos Sustelo (Sporting)	71
	(40)	

47,16	Cleide Lopes (Sporting)	19
46,71	Adriano Lopes (SC Braga)	20
46,64	José L. Fernandes (Benfica)	71
46,58	Jorge Grave (Belenenses)	89
46,00	Pedro Faria (CD Póvoa)	13
45,96	Henrique Silva (Benfica)	85
45,83	Luís Fernandes (J. Vidigalense)	16
45,78	Luís Reis (Benfica)	68
45,51	Manuel Silva (Sporting)	54
45,50	Francisco Cruz (Sporting)	81
	(50)	
45,50	Alexandre Almeida (GCA Donas)	16

MARTELO

76,86	Vítor Costa (Sporting)	04
76,86	Reims	21/07/04
76,34	Paris	12/07/00
76,14	Auxerre	22/09/01
76,06	Bugeat	14/06/05
75,77	Conflans St. Hon	07/04/02
75,76	Evry	11/10/98
75,70	Montreuil	15/05/99
75,67	Aunay/sur/Odon	15/06/02
75,28	Francoville	08/05/05
75,17	Halle	11/05/02
75,09	Francoville	04/05/02
75,08	Evry	05/10/97
75,02	Aunay/sous/Bois	30/06/04
75,00	Reims	21/07/05
74,97	Lisboa/U	28/06/00
74,82	Sotteville	06/05/01
74,78	Narbonne	26/07/03
74,55	Reims	30/08/02
74,54	Estrasburgo	08/08/98
74,50	Lille	28/09/97
74,48	Aunay/sur/Rodan	13/06/98
74,44	Lisboa/U	22/07/01
74,43	Madrid	26/05/01
74,32	Begard	12/10/97
74,28	VR Stº António	27/05/00
74,21	Lisboa/U	24/07/05
74,17	Lisboa/U	08/08/99
74,11	Aulnay/sur/Odon	04/07/99
74,98	Dário Manso (Sporting)	07
74,98	Lisboa/N	28/04/07
74,27	Castelo de Vide	08/04/06
	(25 marcas / 2 atletas)	
73,26	António Vital Silva (Benfica)	18
70,42	Décio Andrade (GD Estreito)	19
69,85	Ruben Antunes (Sporting)	20
69,80	Miguel Carreira (Sporting)	19
67,17	André Vital Silva (Estreito)	06
66,58	António Peixoto (Sporting)	03
65,36	Carlos Sustelo (Sporting)	71
64,82	Carlos Vicente (J. Vidigalense)	09
	(10)	
64,05	Nuno Rocha (FC Porto)	06
62,82	José Pedroso (Benfica)	84
62,57	Nuno Coelho (Sporting)	98
62,11	João Venade (Sporting)	13
61,94	Fernando Alves (Benfica)	92
61,83	Pedro Capela (CA Bx Banheira)	13
61,64	Sérgio Coelho (Quintajense)	00
61,24	Mário Rocha (NA Matosinhos)	00
58,71	Eduardo Albuquerque (Benfica)	61
57,36	J. Miguel Rodrigues (Sporting)	89
	(20)	
56,38	Fábio Venceslau (N. Sp. I. Terceira)	04
56,08	Silvério Manso (Benfica)	86
55,82	Vítor Tiago (Benfica)	10
55,55	João Ferreira (CA Mazarefes)	20
55,45	Célio Cruz (ADRC Lovelhe)	02
55,35	Flávio Azevedo (CIA Ilha Azul)	07
55,26	Rui Figueira (Sporting)	98
55,17	Vítor Rodrigues (Tramagal)	01
55,08	Tiago Palma (Ginásio C Sul)	95
54,98	José Custódio (Benfica)	86
	(30)	
54,83	Paulo Gorgita (AC Mocidade)	01
54,79	Michael Fonseca (J Vidigalense)	14
54,70	Carlos M. Pires (NA Matosinhos)	97
54,54	Jorge Grave (Benfica)	81
54,17	João Ferreira (CA Mar. Grande)	17
53,94	João Almeida (Marítimo)	06
53,86	Alcino Pereira (CIPA)	85
53,83	Dine Sousa (J. Vidigalense)	07
53,76	Carlos Nunes (França)	96
53,66	Pedro Veiga (NA Matosinhos)	94
	(40)	
53,33	Bráulio Silva (CA Seia)	03
53,02	António Magalhães (Marítimo)	97
52,90	Carlos Cardoso (Benfica)	74
52,60	Bernardo Oliveira (CA Bª Banheira)	20
52,06	Agostinho Silva (CA Terceira)	19
51,92	Miguel Ribeiro (JOMA)	09
51,90	Gonçalo Marques (CDUL)	93
51,82	Pedro Santos (NDJ Laranjeiro)	15
51,58	Bruno Abel (Gira Sol)	14
51,57	Jorge Grave (Pinhalnovense)	12
	(50)	

DARDO

77,52	Leandro Ramos (Benfica)	19
77,52	Castellón	26/05/19
76,72	Lovelhe	29/07/20
76,62	Lisboa/U	01/08/20
75,78	Lisboa/U	08/08/20
75,75	Lisboa/AL	24/06/20
75,01	Vagos 07/03/20	

74,55	Boras 20/07/19	
74,55	Leiria/CNL	03/08/19
73,61	Vagos 24/02/18	
73,33	Lovelhe	22./07/20
73,17	Badajoz	02/09/20
72,66	Leiria 27/07/19	
72,63	Samorin	09/03/09
76,93	Tiago Aperta (Sporting)	19
76,93	Torres Vedras	15/06/19
75,55	Bar 18/03/12	
75,48	Lisboa/N2	18/06/14
75,01	Vagos 10/06/17	
74,13	Leiria 15/06/13	
73,94	Lisboa/U	09/07/11
73,82	Alcanena	04/06/11
73,21	Leiria 22/05/11	
73,16	Setúbal	16/06/18
73,09	Lisboa/U	07/07/12
73,02	Setúbal	16/07/16
72,91	Lisboa/N2	12/06/12
72,90	Abrantes	12/06/11
72,74	Lisboa/U	08/08/20
72,67	Lisboa/U	22/07/12
72,65	Leiria 07/07/18	
72,73	Elias Leal (FC Porto)	08
72,73	Castelo Vide	29/06/08
	(30 marcas / 3 atletas)	
72,49	Filipe Ventura (Sporting)	99
72,42	Luís Almeida (Sporting)	13
71,67	Hélder Pestana (GD Estreito)	14
71,13	João Reis (Sporting)	99
70,46	Carlos Cunha (GS Loures)	92
69,77	André Medeiros (U. Micaelense)	99
69,22	João Fernandes (Benfica)	13
	(10)	
67,80	Carlos Tribuna (Gira Sol)	08
67,66	Paulo Santos (Sporting)	86
66,86	Mário Marques (SC Braga)	18
65,80	Ilírio Nazaré (Sporting)	19
65,52	L. Herédio Costa (Sporting)	97
64,86	António C. Joaquim (França).	93
64,72	Ricardo Conde (Maia AC)	03
63,65	Ruben Ventura (J Ilha Verde)	14
63,28	Bruno Mineiro (Sporting)	14
63,23*	Joshua Egbeama (Benfica)	18
	(20)	
62,56	Sérgio Abreu (Marítimo)	97
61,87	João Ramalho (FC Porto)	03
61,85	Tiago Pires (J. Vidigalense)	19
61,64	Marco Ferreira (Gira Sol)	06
61,38	Laurindo Silva (Boavista)	90
61,34	Francisco Fernandes (Sporting)	19
61,24	Manuel Oliveira (individual)	97
61,09	Tiago Marto (GA Fátima)	11
60,85	Vitor D. Freitas (Marítimo)	99
60,71	Carlos Dinis (J. Vidigalense)	98
	(30)	
59,93	Demétrio Barros (Grã/Bretanha)	99
59,83	Pedro Custódio (Belenenses)	13
59,74	José Pedro Silva (Vit. Guimarães)	90
59,70	Paulo Castro (Louletano)	87
59,42	Paulo Jardim (Estreito)	08
59,21	Jorge Lourenço (CP Alcanena)	03
59,09	Oleksandr Lyashchenko (Sporting)	16
59,08	Álvaro Pereira (CS Gaia)	19
59,06	Moisés Faria (GD Estreito)	20
58,93	José Pereira (Boavista)	99
	(40)	
58,68	José Custódio (Benfica)	87
58,53	Dinis Rainha (SL Benfica)	20
58,42	Emanuel Gomes (Olímp. Vianense)	03
58,27	Bruno Nunes (20 Km Almeirim)	03
57,69	José Gonçalves (Campismo SJM)	18
57,68	Valter Toledo (AC Mocidade)	08
57,60	Paulo Silva (CDRC Amarense)	13
57,51	Mário Aníbal (Benfica)	00
57,26	Renato Costa (Grecas)	13
57,15	Micael Nóbrega (JD Neves)	09
	(50)	

* 64,90 (em 2017) antes de se naturalizar

DECATLO

8213	Mário Aníbal (Benfica)	01
8213	Kaunas	01/07/01
8155	Edmonton	07/08/01
8136	Sydney	28/09/00
8069	Lisboa/I	04/06/00
7990	Beja	03/06/01
7937	Arles	31/10/99
7930	Maribor	29/06/97
7768	Atenas	06/08/97
7614	Lisboa/U	04/06/95
7583	Niort	31/07/99
7570	Lisboa/N	02/05/93
7512	Lisboa/N	01/08/93
7479	Lisboa/N	21/03/93
7377	Bréscia	19/05/91
7346	Lisboa/N	31/05/92
7346	Hechtel	11/07/93
7309	Viseu	08/05/94
7305	Lisboa/U	28/07/96
7624	Tiago Marto (GA Fátima)	10
7624	Telavive	27/06/10
7603	Ribeira Brava	30/06/13
7435	Shenzhen	18/08/11
7369	Lisboa/U	23/05/10
7346	Belgrado	09/07/09
7338	Barquisimeto	09/06/12
7439	Abdel Larrinaga (Benfica)	19

7439	Arona	09/06/19
7377	Lisboa/N2	19/05/19
7381	**Nuno Fernandes (CIPA)**	**92**
7381	Lisboa/A/N	21/06/92
7363	Lisboa/N	02/05/93
7378	**Samuel Remédios (Benfica)**	**17**
7378	Monzón	02/07/17
7369	Ribeira Brava	06/07/14
	(30 marcas/5 atletas)	
7023	Manuel Dias (Benfica)	19
6989	José Carvalho (Benfica)	81
6973	Pedro Santos (CP Alcanena)	11
6964	Luís Herédio Costa (Sporting)	96
6858	Cláudio Gama (GD Cavadas)	06
	(10)	
6802	Alberto Fraga (Marítimo)	04
6749	Paulo Massinga (CA Terceira)	97
6744	Carlos Sá (Ind. Torrense)	02
6738	Ivan Santos (ADL Apelaçonenses)	15
6735	Cristóvão Amaro (França)	90
6720	Pedro Albuquerque (Benfica)	81
6694	Pedro Veloso (Benfica)	99
6630	Carlos Dinis (J. Vidigalense)	99
6614	José Durão (Benfica)	94
6503	Angelo Dias (CA Terceira)	99
	(20)	
6499	Carlos Santos (CP Alcanena)	14
6465	Paulo Barrigana (Benfica)	87
6463	Tiago Boucela (Grecas)	15
6451	Carlos Cunha (Sporting)	89
6415	Joaquim Carvalho (Sporting)	85
6406	Alexandre Cameira (França)	90
6387	João André (Sporting)	97
6352	Pedro Ferreira (Sporting)	18
6338	Tadeu Freitas (Sporting)	67
6283	Paulo Sérgio (Maia AC)	95
	(30)	
6281	Matos Fernandes (Benfica)	51
6281	Luís Lajas (Benfica)	85
6269	Vitor Malaquias (Sporting)	85
6266	Vilar Santos (Benfica)	60
6258	Gonçalo Lopes (CA Seia)	14
6217	Luís Silva (Grecas)	06
6211	Vítor Rodrigues (Gira Sol)	06
6208	Márcio Pires (Tramagal)	05
6202	Carlos Prino (GA Fátima)	17
6194	Pedro Palma (Benfica)	82
	(40)	
6175	António Ferreira (Sporting)	98
6115	Alexandre Gameiro (CP Alcanena)	18
6147	Raposo Borges (Sporting)	72
6146	Jean A. Cameira (França)	90
6109	Miguel Carvalho (CIPA)	93
6083	Orlando Alves (CA Setúbal)	93
6079	Pompeu Castro (Boavista)	87
6073	José Rosa (Sporting)*	12
6046	Laércio Évora (GD Cavadas)	04
6042	Tiago Lança (Ind.Torrense)	05
	(50)	

* 6101 (em 2011) antes de se naturalizar

20 KM MARCHA

1.20.09	**João Vieira (CN Rio Maior)**	**06**
1.20.09	Gotemburgo	08/08/06
1.20.30	Corunha	07/06/03
1.20.33	Corunha	13/05/06
1.20.41	Londres	04/08/12
1.20.42	Leamington	20/05/07
1.20.44	Naumburg	05/05/02
1.20.48	Corunha	05/06/04
1.20.49	Barcelona	27/07/10
1.20.59	Podebrady	19/04/97
1.21.01	Cheboksary	18/05/03
1.21.08	Rio Maior	06/04/13
1.21.13	Cheboksary	10/05/08
1.21.21	Sexto s. Geovanni	01/05/06
1.21.25	Cracóvia	24/05/08
1.21.30	Corunha	02/06/07
1.21.43	Berlim 15/08/09	
1.21.45	Naumburg	02/05/04
1.21.45	Corunha	20/06/09
1.21.45	Corunha	01/06/13
1.21.51	Corunha	06/06/15
1.21.55	Munique	06/08/02
1.21.56	Corunha	04/06/05
1.21.56	Corunha	07/06/08
1.20.58	**Sérgio Vieira (CN Rio Maior)**	**97**
1.20.58	Podebrady	19/04/97
1.21.25	Cheboksary	10/05/08
1.21.51	Corunha	06/06/15
1.21.53	Rio Maior	06/04/13
1.21.58	Corunha	07/06/08
1.21.41	**José Urbano (Benfica)**	**92**
1.21.41	Montijo	23/05/92
1.22.04	San José	01/06/91
	(30 marcas/3 atletas)	
1.22.40	Augusto Cardoso (FC Porto)	99
1.23.31	Miguel Carvalho (Benfica)	17
1.24.05	José Pinto (Belenenses)	89
1.24.31	Miguel Rodrigues (Benfica)	19
1.24.45	Diogo Martins (Sporting)	07
1.24.53	Pedro Isidro (Benfica)	15
1.25.18	Hélder Oliveira (Sporting)	88
	(10)	
1.25.34	António Pereira (JOMA)	09
1.26.00	Rui Coelho (CA Seia)	19
1.26.09,4 p	Jorge Costa (CTT/Faro)	01
1.26.18,9 p	Virgílio Soares (Sombras Negras)	98
1.26.31	Mário Contreiras (Sporting)	92

1.26.31	Pedro Martins (CDC Pinheiro)	97
1.26.54	José Magalhães (Alfenense)	94
1.27.00	Hélder Santos Leitão (Leiria MA)	17
1.27.38	Dionísio Ventura (CIAIA)	07
1.27.50	Jorge Esteves (Belenenses)	90
	(20)	
1.28.25	Bruno Reis (Olímp. Vianense)	04
1.28.26	Paulo Martins (Sporting)	20
1.28.49	Francisco Reis (CF Santa Iria)	85
1.29.15	Pedro Pinto (Académica)	92
1.29.16	João Martins (CA F Zêzere)	15
1.29.29,0	Rui Correia (CO Pechão)	06
1.29.30	Carlos Graça (Alfenense)	92
1.29.37	Luís Lopes (Gira Sol)	12
1.29.38	Acácio Diogo (CA Bª Banheira)	01
1.29.43	Amaro Teixeira (CA Seia)	17
	(30)	
1.29.46	Pedro Veríssimo (CN Rio Maior)	97
1.29.46	Luís Correia (Suiça)	15
1.30.19	Christian Costa (Espanha)	16
1.30.23	João Maral (Belenenses)	88
1.30.31	Fábio Conceição (CO Pechão)	15
1.30.37,7	Luís Silva (Belenenses)	06
1.30.45	Ricardo Vendeira (Marat. Montijo)	99
1.30.46,2	Luís Gil (Marítimo)	12
1.31.05,9	Gonçalo Bejinha (NA Alcabideche)	08
1.31.27	Paulo Santos (Benfica)	87
	(40)	
1.31.33	Cristiano António (AC Vermoil)	14
1.31.34	Samuel Pereira (CA Seia)	13
1.31.41	Paulo Revez (GD Vilamoura)	89
1.31.45	Luís Pássaro (GCA Donas)	15
1.31.49,1	Pedro Santos (individual)	06
1.32.17	Nuno Pereira (CD Montijo)	99
1.32.38	Pedro Santos (J Vidigalense)	19
1.32.50	Amilcar Dias (Belenenses)	89
1.32.52,2 p	Carlos Leitão (SC Banheirense)	93
1.33.10	Luís Ribeiro (Sporting)	96
	(50)	

50 KM MARCHA

3.45.17	João Vieira (Sporting)	12
3.45.17	Pontevedra	04/03/12
3.45.28	Londres	13/08/17
3.46.38	Alytus	19/05/19
3.49.05	Dudince	19/03/16
3.51.46	Porto de Mós	13/01/19
3.52.00	Beja	21/02/04
3.52.35	Mealhada	01/03/08
3.48.12	António Pereira (JOMA)	08
3.48.12	Pequim	22/08/08
3.52.17	Leamington	20/05/07
3.53.11	Cheboksary	11/05/08
3.55.41	Dudince	27/03/10
3.52.43	José Pinto (Belenenses)	89
3.52.43	Viseu	19/03/89
3.55.57	Seoul	30/09/88
3.56.40	Roma	05/09/87
3.55.14	Augusto Cardoso (FC Porto)	07
3.55.14	Leamington	20/05/07
3.55.29	Pedro Martins (CA Seia)	04
3.55.29	Naumburg	01/05/04
3.55.54	Viseu	17/02/01
3.55.55	P. Sôr	05/03/00
3.56.25	Mézidon	02/05/99
3.56.25	Dudince	19/05/01
3.56.27	Valongo	16/02/02
3.55.31	Jorge Costa (CTT/Faro)	04
3.55.31	Naumburg	01/05/04
3.56.14	Viseu	17/02/01
3.57.23	Valongo	16/02/02
3.55.44	Pedro Isidro (Benfica)	15
3.55.44	Pequim	29/08/15
3.56,15	Taicang	03/05/14
3.56.38	Podebrady	21/05/17
3.57.09	Dudince	19/05/13
3.57.30	Moscovo	14/08/13
3.57.29,5 p	José Urbano (Benfica)	93
3.57.29,5 p	Bergen	08/05/93
3.57.30	José Magalhães (Alfenense)	97
3.57.30	Podebrady	20/04/97
	(31 marcas / 9 atletas)	
3.59.28	Dionísio Ventura (CIAIA)	06
	(10)	
4.00.47	Miguel Carvalho (Benfica)	15
4.01.27	Virgílio Soares (Sombras Negras)	00
4.07.46	Luís Gil (Marítimo)	12
4.12.32	Luís Ribeiro (Sporting)	99
4.17.04	Pedro Santos (J Vidigalense)	19
4.17.22	Mário Contreiras (SC Braga)	03
4.17.23	Hélder Santos (Leiria MA)	18
4.18.22	Gonçalo Fonseca (Bº Anjos)	02
4.22.20	Carlos Graça (Alfenense)	92
4.24.55	Luís Silva (Belenenses)	06
	(20)	
4.25.38	Jorge Esteves (Belenenses)	89
4.28.20	Pedro Santos (CIA Ilha Azul)	10
4.30.50	Carlos Albano (CPM Urgeiriça)	87
4.34,38	Carlos Gomes (Académica)	93
4.35.50	José Gonçalves (Belenenses)	87
4.36.32	Paulo Pires (Benfica)	89
4.36.33	Paulo Madeira (CTT/Faro)	98
4.39.27	Cristiano António (CA Seia)	19
4.39.35	José Tavares (CF Santa Iria)	84
4.41.51	Christian Costa (Espanha)	16
	(30)	
4.42.26	Manuel Marques (CF Oliv. Douro)	20
4.42.57	Paulo Alves (CF Santa Iria)	85
4.45.49	Marco Amaral (J Ilha Verde)	16
4.46.34	Amaro Teixeira (Leiria MA)	16

4.47.08	José Dias (Seixal FC)	89
4.47.21	Bartolomeu Konde (Belenenses)	92
4.50.06	Luís Correia (Suiça)	11
4.56.19	Aurélio Costa (Alfenense)	00
4.57.29	Henrique Santos (GD Diana)	18

4x100 METROS

38,65	Equipa Nacional	(André Costa/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Rieti	01/08/15
38,79	Seleção Nacional	(Diogo Antunes/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Zurique	16/08/14
38,88	Seleção Nacional	(Ricardo Monteiro/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/João Ferreira)	Barcelona	01/08/10
38,94	Equipa Nacional	(Edi Sousa/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Madrid	11/07/15
38,95	Equipa Nacional	(Diogo Antunes/David Lima/Arnaldo Abrantes/Carlos Nascimento)	Lisboa/U	19/06/16
39,01	Equipa Nacional	(André Costa/David Lima/Francis Obikwelu/Yazaldes Nascimento)	Rieti	01/08/15
39,02	Seleção Nacional	(Dany Gonçalves/Arnaldo Abrantes/João Ferreira/Francis Obikwelu)	Leiria	20/06/09
39,05	Equipa Nacional	(Edi Sousa/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Monte Carlo	17/07/15
39,05	Equipa Nacional	(Frederico Curvelo/Diogo Antunes/Carlos Nascimento/Rafael Jorge)	Berna	03/08/19
39,07	Seleção Nacional	(José Pedro Lopes/Diogo Antunes/Francisco Curvelo/Carlos Nascimento)	Berlim	12/08/18
	(10)			
39,09	Seleção Nacional	(Ricardo Monteiro/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Barcelona	31/07/10
39,09	Seleção Nacional	(Ricardo Monteiro/João Ferreira/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Daegu	04/09/11
39,09	Seleção Nacional	(José Pedro Lopes/Diogo Antunes/Francisco Curvelo/Carlos Nascimento)	Berlim	12/08/18
39,13	Seleção Nacional	(Ricardo Monteiro/ Arnaldo Abrantes/João Ferreira/Francis Obikwelu)	Budapeste	19/06/10
39,17	Seleção Nacional	(Ricardo Monteiro/João Ferreira/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Málaga	07/08/11
39,18	Seleção Nacional/Sporting	(Ricardo Pacheco/Arnaldo Abrantes/Vítor Jorge/Francis Obikwelu)	Salónica	17/06/06
39,22	Sporting	(Ricardo Pacheco/Arnaldo Abrantes/João Ferreira/Francis Obikwelu)	Castellón	30/05/09
39,23	Equipa mista nacional	(Diogo Antunes/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Lucerna	17/07/13
39,24	Equipa Nacional	(Carlos Nascimento/Diogo Antunes/Frederico Curvelo/Yazaldes Nascimento)	Paris	24/08/19
39,25	Seleção Nacional	(Dany Gonçalves/Arnaldo Abrantes/Ricardo Monteiro/Francis Obikwelu)	Berlim	21/08/09
	(20)			
39,28	Seleção Nacional	(José Pedro Lopes/Diogo Antunes/Ancuiam Lopes/Rafael Jorge)	Tarragona	30/06/18
39,29	Equipa Nacional/Benfica	(Diogo Antunes/David Lima/Ricardo Pereira/Yazaldes Nascimento)	Londres	09/07/17
39,30	Equipa mista nacional	(Ricardo Pacheco/João Ferreira/Arnaldo Abrantes/Dany Gonçalves)	Uberlândia	11/05/08
39,31	Seleção Nacional	(Dany Gonçalves/Arnaldo Abrantes/Edi Sousa/Francis Obikwelu)	Lisboa/U	13/07/09
39,33	Seleção Nacional	(Fernando Damásio/Pedro Curvelo/Pedro Agostinho/Luís Barroso)	Split	01/09/90
39,37	Seleção Nacional	(Paulo Neves/Paulo Figueiredo/Mário Barbosa/Carlos Calado)	Atenas	09/08/97
39,37	Seleção Nacional Sub23	(Dany Gonçalves/Arnaldo Abrantes/Ricardo Martins/Yazaldes Nascimento)	Debrecen	15/07/07
39,42	Seleção Nacional	(Diogo Antunes/Francis Obikwelu/David Lima/Yazaldes Nascimento)	Nassau	02/05/15
39,43	Seleção Nacional	(Ricardo Pacheco/Francis Obikwelu/Arnaldo Abrantes/Yazaldes Nascimento)	Estocolmo	18/06/11
39,45	Sporting	(Ricardo Pacheco/João Ferreira/Arnaldo Abrantes/Francis Obikwelu)	Faro	07/06/08
	(30)			
39,47	Sporting	(Ricardo Pacheco/João Ferreira/Arnaldo Abrantes/Francis Obikwelu)	VR St Ant.	24/05/08
39,47	Seleção Nacional	(Dany Gonçalves/João Ferreira/Arnaldo Abrantes/Francis Obikwelu)	Leiria	21/06/08

4x400 METROS

3.05,48	Seleção Nacional Universitária	(Carlos Silva/António Abrantes/Mário Reis/Pedro Rodrigues)	Fukuoka	03/09/95
3.05,59	Seleção Nacional	(Vítor Moreno/Ricardo Alves/Vítor Jorge/Sérgio Duro)	Velenje	22/06/03
3.06,18	Seleção Nacional/Benfica	(Filipe Lombá/Paulo Curvelo/António Abrantes/Pedro Curvelo)	Dublin	06/08/89
3.06,40	Seleção Nacional	(José Mendes/Pedro Rodrigues/Pedro Curvelo/António Abrantes)	Bruxelas	14/06/92
3.06,46	Seleção Nacional	(Edivaldo Monteiro/Luís Freitas/João Pires/Vítor Jorge)	Oslo	09/07/00
3.06,68	Seleção Nacional	(Paulo Fontes/Carlos Silva/Vítor Jorge/Rui Costa)	Budapeste	06/06/98
3.07,04	Benfica	(Álvaro Silva/Pedro Rodrigues/António Abrantes/Pedro Curvelo)	Birmingham	31/05/92
3.07,27	Benfica	(Vítor Ricardo Santos/Mauro Pereira/João Coelho/Raidel Acea)	Castellón	26/05/19
3.07,67	Seleção Nacional Universitária	(Mário Reis/Pedro Rodrigues/António Abrantes/Carlos Silva)	Fukuoka	02/09/95
3.07,7m	Seleção Nacional	(Duarte Ponte/Pedro Rodrigues/António Abrantes/Carlos Silva)	S. Sebastian	19/08/95
	(10)			
3.07,75	Seleção Nacional/Benfica	(Paulo Curvelo/Filipe Lombá/António Abrantes/Álvaro Silva) Seoul	30/09/88	
3.07,88	Seleção Nacional	(Pedro Tubal/Carlos Silva/Vítor Jorge/Rui Costa)	Telavive	13/06/99
3.07,92	Seleção Nacional	(Ricardo Alves/Paulo Ferreira/Carlos Silva/Edivaldo Monteiro)	Sevilha	23/06/02
3.08,03	Seleção Nacional/Benfica	(Paulo Curvelo/António Abrantes/Álvaro Silva/Filipe Lombá) Bruxelas	19/06/88	
3.08,08	Seleção Nacional	(Edivaldo Monteiro/António Rodrigues/Bruno Gualberto/João Ferreira)	Leiria	21/06/09
3.08,10	Seleção Nacional	(João Merêncio/Jorge Paula/Edivaldo Monteiro/António Rodrigues)	Leiria	22/06/08
3.08,14	Seleção Nacional	(Jorge Paula – Francis Obikwelu – Edivaldo Monteiro – Sérgio Duro)	Leiria	19/06/05

3.08,3m	Seleção Nacional	(Pedro Curvelo/Filipe Lombá/José Mendes/António Abrantes)	Ostrava	03/08/91
3.08,43	Seleção Nacional (20)	(Simão Coroa/Paulo Ferreira/António Rodrigues/Edivaldo Monteiro)	Milão	24/06/07
3.08,46	Seleção Nacional	(Rui Costa/Carlos Silva/Vítor Jorge/Duarte Ponte)	Lisboa/U	19/07/98
3.08,52	Seleção Nacional/Benfica	(Vitor Jorge/Pedro Rodrigues/António Abrantes/Carlos Silva)	Basileia	11/06/95
3.08,56	Seleção Nacional	(José Mendes/Pedro Curvelo/Pedro Rodrigues/António Abrantes)	Viseu	23/06/91
3.08,59	Seleção Nacional	(Rafael Queirós/Rui Costa/António Abrantes/Carlos Silva)	Lisboa/U	29/06/96
3.08,64	SL Benfica	(Luís Freitas/João Pirtes/Duarte Ponte/Carlos Silva)	Coimbra/M	27/06/99
3.08,68	Seleção Nacional/Benfica	(Carlos Silva/Pedro Rodrigues/António Abrantes/José Mendes)	Roterdão	13/06/93
3.08,76	Seleção Nacional	(Paulo Curvelo/Arnaldo Abrantes/Álvaro Silva/Alberto Jorge)	Schwechat	11/08/85
3.08,79	Sporting CP	(Arnaldo Abrantes/Edivaldo Monteiro/António Rodrigues/João Ferreira)	Castellón	31/05/09
3.08,85	SL Benfica	(Paulo Curvelo/António Abrantes/Álvaro Silva/Filipe Lombá)	Belgrado	04/06/89
3.08,96	Seleção Nacional Sub'23 (30)	(Nuno Alpiarça/Paulo Fontes/Ilídio Motty/António Abrantes)	Corunha	20/08/88
3.08,96	Sporting CP	(Vítor Moreno/Ricardo Alves/Vítor Jorge/Carlos Silva)	Belgrado	25/05/03

PROVAS NÃO OLÍMPICAS

100 JARDAS

9,67	Carlos Calado (Sporting)	96
9,6m	Vitor Mano (Benfica)	78
9,6m	Norberto Serina (Benfica)	78
9,85	Paulo Neves (individual)	96
9,86	Ricardo Lemos (Benfica)	96
9,94	Hildeberto Almeida (Benfica)	00
9,95	Tiago Ganço (Belenenses)	99
10,02	Tiago Angelino (Sporting)	99
10,03	Pedro Agostinho (individual)	90
9,8m	Jorge Soares (CDUL) (10)	62
10,04	Ricardo Pacheco (Sporting)	00
10,05	Pedro Antunes (Estreito)	00
10,07	Carlos Fernandes (Benfica)	91
10,10	Renato Moura (Sporting)	99
9,9m	José Rocha (Sporting)	64
9,9m	A. Fonseca Silva (Benfica)	72
9,9m	António Paxis (Belenenses)	78
9,9m	Daniel Monteiro (FC Porto)	79
10,14	Pedro Curvelo (Benfica)	90
10,18	Hugo Ferreira (Belenenses) (20)	96
10,18	Leandro Lobato (FC Porto)	98

300 METROS

32,59	William Reais (Suiça)	20
32,88A*	Vítor Ricardo Santos (Benfica)	17
33,09	Carlos Silva (Benfica)	99
33,0m	Filipe Lombá (Benfica)	88
33,30	Sérgio Duro (Estreito)	03
33,55	João Coelho (Benfica)	20
33,70 pc	Arnaldo Abrantes (Benfica)	13
33,5m	Fernando Silva (Benfica)	72
33,5 m	Luís Cunha (Benfica)	86
33,88	Vitor Jorge (Benfica) (10)	97
33,88	Paulo Ferreira (FC Porto)	04
33,7m	Alberto Jorge (Benfica)	87
33,97	José Mendes (CDUP)	92
33,99	Mauro Pereira (Benfica)	17
34,00	Diogo Antunes (Benfica)	17
33,8m	Luís Barroso (Sporting)	88
33,8m	Pedro Curvelo (Benfica)	92
34,11	Rafael Jorge (Benfica)	17
33,9m	Paulo Curvelo (Benfica)	88
34,14	Paulo Fontes (CA Seia) (20)	98
34,14 pc	Ricardo Alves (Sporting)	02

* prova realizada em altitude e marca não reconhecida como recorde nacional, uma vez que não houve controlo antidoping e só foi conhecida vários meses depois

500 METROS

61,3m	António Abrantes (Benfica)	88
61,5m	Álvaro Silva (Benfica)	88
61,5m	Filipe Lombá (Benfica)	88
61,82	Duarte Ponte (Belenenses)	97
62,0m	José Carvalho (Benfica)	82
62,00	Sandy Martins (AD Novas Luzes)	14
62,3m	Rui Fernandes (Sporting)	82
62,56	Fernando Almeida (JOMA)	00
62,7m	Carlos Silva (Sporting)	88
62,78	Mário Reis (Sporting) (10)	00
62,9m	Fernando Mamede (Sporting)	70
62,96	Bruno Girão (Belenenses)	98
63,17	Paulo Ferreira (FC Porto)	05
63,3m	José Mendes (CDUP)	91
63,47	Rui Costa (Sporting)	98
63,52	Luís Pinto (Operário)	00
63,6m	José Silveira (Ferrov. Moç.)	74
63,68	Mário Silva (SC Braga)	91

63,7m	Helder Jesus (Benfica)	73
63,72	Vítor Jorge (Sporting)	05
	(20)	

1000 METROS

2.16,30	Rui Silva (Sporting)	99
2.19,9m	Carlos Cabral (Esp. Lagos)	82
2.20,61	Pedro Rocha (Maratona)	91
2.20,71 pc	Mário Silva (SC Braga)	93
2.21,0m	Fernando Mamede (Sporting)	72
2.21,0m	José Moreira (Benfica)	91
2.21,1m	Rui Fernandes (Sporting)	82
2.21,13	Alberto Bispo (Sporting)	02
2.21,33	João Pires (Sporting)	04
2.21,81	Paulo Estiveira (Sporting)	91
	(10)	
2.21,97	António Abrantes (Benfica)	92
2.22,25	António Travassos (Benfica)	97
2.22,3m	Álvaro Silva (Benfica)	86
2.22,42	Luís Feiteira (Sporting)	01
2.22,86	Armando Monteiro (Estreito)	97
2.22,9m	António Monteiro (Sporting)	86
2.23,0m	Rui Moreira (Benfica)	86
2.23,0m pc	Cândido Maia (FC Porto)	92
2.23,37	Henrique Meira (Sporting)	93
2.23,5m	Humberto Sequeira (Sporting)	79
	(20)	

MILHA

3.49,50	Rui Silva (Sporting)	02
3.53,30	Mário Silva (SC Braga)	91
3.57,51	Hélder Jesus (Sporting)	80
3.58,97	António Atabão (Benfica)	82
3.59,4m	Fernando Mamede (Sporting)	76
3.59,93	Luís Feiteira (Sporting)	99
4.01,10	Nuno Lopes (Sporting)	99
4.01,36	Marco Rebelo (Estreito)	99
4.01,58	Manuel Damião (Maratona)	99
4.01,6m	Carlos Cabral (Sporting)	74
	(10)	
4.02,29	Alberto Chaíça (Conforlimpa)	99
4.02,89	Paulo Pinheiro (L. Pastora)	12
4.04,11	Alberto Bispo (Sporting)	99
4.04,6m	Manuel Oliveira (Sporting)	65
4.05,07	Emanuel Rolim (Benfica)	13
4.06,02	Henrique Meira (Marítimo)	99
4.06,65	Diogo Rodrigues (Sporting)	99
4.06,66 pc	António Monteiro (Sporting)	88
4.07,25	Armando Monteiro (Estreito)	99
4.07,5m	José Ramos (Belenenses)	91
	(20)	

2000 METROS

4.54,66	Rui Silva (Sporting)	99
5.00,8m	Fernando Mamede (Sporting)	84
5.00,8m	João Campos (Benfica)	84
5.05,86	Mário Silva (SC Braga)	93
5.06,2m	Helder Jesus (Benfica)	76
5.06,4m	Carlos Cabral (Sporting)	84
5.06,7m pc	José Regalo (FC Porto)	87
5.08,22	Paulo Estiveira (Sporting)	92
5.09,4m	Carlos Lopes (Sporting)	76
5.09,74	António Leitão (Benfica)	85
	(10)	
5.09,90	Luís Jesus (Sporting)	96
5.10,4m	Humberto Sequeira (Benfica)	84
5.10,7m	António Atabão (Benfica)	84
5.11,3m	Rafael Marques (Sporting)	84
5.11,9m	Joaquim Pinheiro (Sporting)	84
5.12,28	Cândido Maia (FC Porto)	96
5.12,81	Vitor Almeida (Sporting)	96
5.13,37	Domingos Castro (Sporting)	96
5.14,23	José Moreira (Benfica)	92
5.14,6m	Manuel Oliveira (Sporting)	64
	(20)	

3000 METROS

7.39,44 pc	Rui Silva (Sporting)	00
7.39,69	António Leitão (Benfica)	83
7.41,02	Domingos Castro (Sporting)	97
7.41,33	António Pinto (Maratona)	99
7.43,00	José Regalo (Benfica)	89
7.43,82	Dionísio Castro (Sporting)	89
7.43,94	Fernando Mamede (Sporting)	83
7.44,08	Carlos Monteiro (Sporting)	93
7.45,70	João Campos (Benfica)	87
7.47,26	João Junqueira (Sporting)	94
	(10)	
7.47,90	Ezequiel Canário (Sporting)	86
7.48,67	José Ramos (Maratona)	96
7.48,8m	Carlos Lopes (Sporting)	76
7.49,94	Paulo Guerra (Maratona)	96
7.49,99	Mário Silva (Sporting)	88
7.50,02	Helder Ornelas (Sporting)	00
7.50,80	António Travassos (Benfica)	97
7.50,94 pc	Luís Feiteira (Sporting)	03
7.51,00	Eduardo Henriques (Sporting)	93
7.51,12	Raimundo Santos (Belenenses)	96
	(20)	
7.51,18	Fernando Couto (Sporting)	89
7.52,2m	Hélder Jesus (Sporting)	83
7.53,20	Joaquim Pinheiro (Sporting)	88
7.53,43	Luís Jesus (Maratona)	95
7.53,58 pc	Cândido Maia (FC Porto)	92
7.54,0m	Aniceto Simões (Sporting)	80
7.54,43	Alberto Chaíça (Conforlimpa)	99
7.54,63	António Monteiro (Sporting)	91
7.55,3m	Guilherme Alves (Benfica)	82

7.55,71	Youssef el Kalai (Conforlimpa) (30)	11

2000 M OBSTÁCULOS

5.25,16	Manuel Silva (Skoda)	04
5.25,26	Mário Teixeira (Sporting)	04
5.46,9	Alberto Paulo (Marítimo)	07
5.58,68	Marco Gaspar (Grecas)	05

200 M BARREIRAS

23,33	Carlos Silva (Sporting)	02
23,2m	Pedro Rodrigues (Benfica)	90
23,60	Sérgio Duro (Estreito)	03
23,5m	José Carvalho (Sporting)	78
23,79	João Ferreira (individual)	13
23,85	Luís Sá (FC Porto)	03
23,98	Edivaldo Monteiro (Sporting)	01
23,8m	Alberto Matos (Sporting)	72
24,05	António Leite (CDUP)	92
24,1m	Joaquim Carvalho (Sporting) (10)	86
24,1m	Paulo Curvelo (Benfica)	89
24,35	Luís Inocêncio (Belenenses)	00
24,42	Nuno Fernandes (FC Porto)	96
24,42	Ricardo Lima (GD Cavadas)	03
24,2m	Fernando Reis (Benfica)	70
24,2m	Ilídio Motty (Benfica)	89
24,43	Pedro Correia (Sporting)	00
24,49	Paulo Barrigana (Benfica)	90
24,50	José Carvalho (Athletes'Foot)	02
24,51	Telmo Correia (Athletes'Foot) (20)	02

5000 M MARCHA

18.33,16*	João Vieira (CN Rio Maior)	00
18.52,25 pc	José Urbano (Benfica)	92
19.01,8m	Sérgio Vieira (CN Rio Maior)	99
19.36,85 pc	Miguel Carvalho (Benfica)	18
19.40,72	Augusto Cardoso (FC Porto)	99
19.44,17 pc	Pedro Isidro (Benfica)	16
19.53,51 pc	Helder Oliveira (Sporting)	89
20.00,70	José Pinto (Belenenses)	88
20.10,6m pc	Virgílio Soares (Somb. Negras)	94
20.18,53 pc	Nuno Pereira (CD Montijo) (10)	99

* não pode ser homologado como recorde de Portugal por escassez de juizes credenciados. Tem 19.02,6 como segunda marca (1999).

10000 M MARCHA

39.44,91 (a)	João Vieira (Sporting)	11
39.55,9m (b)	José Urbano (Benfica)	89
40.02,93	Sérgio Vieira (Benfica)	13
41.20,3m	José Pinto (Belenenses)	85
41.26,8m tp	Augusto Cardoso (FC Porto)	99
41.30,71	Pedro Isidro (Benfica)	15
41.34,0m	Hélder Oliveira (Sporting)	88
41.36,72	António Pereira (JOMA)	08
41.44,21	Virgílio Soares (Somb. Negras)	98
41.57,22 (c)	Miguel Carvalho (CN Rio Maior) (10)	15
42.04,0m	Francisco Reis (Grã/Bretanha)	87
42.15,8m	Acácio Diogo (CA Bª Banheira)	00
42.18,29	Miguel Rodrigues (Benfica)	17
42.21,90	Rui Coelho (CA Seia)	19
42.31,0 tp	Pedro Martins (CA Seia)	04
42.32,79	Ricardo Vendeira (Marat.Montijo)	99
42.44,58 (d)	Diogo Martins (CP Alcanena)	05
42.46,5m	Jorge Costa (CTT/Faro)	00
42.55,12	Joaquim Pentieiro (CIPA)	93
43.01,41 (e)	Dionísio Ventura (Zona Azul) (20)	98

Em estrada: (a) 39.06 (2010); (b) 39.51 (1988); (c) 41.48 (2017); (d) 42.16 (2008); (e) 42.22 (2007); Miguel Rodrigues tem 42.25tp em 2018, Nuno Pereira (CD Montijo) tem 42.53 em 1999 e Hélder Santos (Leiria MA) tem 42.56tp em 2019

HORA MARCHA

14891	Sérgio Vieira (CN Rio Maior)	97
14681	José Urbano (Benfica)	92
14529	João Vieira (CN Rio Maior)	04
14418	José Pinto (Belenenses)	86
14307	Augusto Cardoso (FC Porto)	98
14209	Pedro Isidro (Benfica)	15
14116	Jorge Costa (CTT/Faro)	03
14044	Virgílio Soares (Somb. Negras)	98
14023	Pedro Martins (CA Seia)	04
13802	Helder Oliveira (Louletano) (10)	85

30 KM MARCHA

2.08.47	José Pinto (Belenenses)	89
2.09.49	João Vieira (CN Rio Maior)	04
2.13.18	José Urbano (Benfica)	93
2.16.16tp	António Pereira (JOMA)	08
2.16.33	Augusto Cardoso (Benfica)	06
2.17.50,0p	Jorge Costa (CTT/Faro)	08
2.17.25	Pedro Martins (CDC Pinheiro)	99
2.19.05	José Magalhães (Alfenense)	00
2.20.20	Sérgio Vieira (CN Rio Maior)	00
2.20.35	João Maral (Sporting) (10)	91

OS MELHORES DE SEMPRE ESTRADA

10 KM

28.11		Fernando Mamede	51	Sporting	85
28.16		António Pinto	66	Maratona	99
28.17	*	Carlos Lopes	47	Sporting	85
28.27		Ezequiel Canário	60	Imortal	89
28.30	*	Joaquim Pinheiro	61	Sporting	90
28.32		Dionísio Castro	63	Sporting	87
28.33		Youssef el Kalai	81	Maratona	11
28.34		Domingos Castro	63	Sporting	95
28.34		Rui Pedro Silva	81	individual	11
28.41		Joaquim Pinheiro	61	Sporting	89
		(10 marcas / 10 atletas)			
28.41	*\	Hélio Gomes	84	Sporting	17
28.42		E. Canário	60	Imortal	87
28.42		Y. el Kalai	81	Maratona	12
28.43		Alberto Chaiça	73	Conforlimpa	06
28.44		A. Pinto	66	Maratona	01
28.45		RP Silva	81	Maratona	09
28.45	*\	Hermano Ferreira	82	Benfica	17
28.45		RP Silva	81	Maratona	09
28.48	*	F. Mamede	51	Sporting	85
28.48	*\	Tiago Costa	88	Benfica	17
		(20 marcas / 14 atletas)			
28.48		Hermano Ferreira	82	Maratona	08
28.50		RP Silva	81	Maratona	07
28.50		Rui Silva	77	Sporting	10
28.50		Luís Feiteira	73	Conforlimpa	08
28.51		P. Guerra	70	Maratona	99
28.51	*\	Ricardo Ribas	77	Maratona	08
28.51		R. Ribas	77	Maratona	08
28.52		RP Silva	81		09
28.53		RP Silva	81	Maratona	08
28.53		Manuel Damião	78	Conforlimpa	08
		(30 marcas / 18 atletas)			
28.54	*\	Sérgio Dias		Individual	16
28.55		António Travassos	71	Sporting	08
29.04		Alberto Chaiça	73	Conforlimpa	07
29.05		Pedro Ribeiro	81	Maia AC	08
29.07		Leão Carvalho	80	Benfica	07
29.07		Bruno Jesus	82	Maia AC	11
29.08	*\	Paulo Gomes	73	Conforlimpa	07
29.10		Samuel Barata	93	Benfica	19

15 KM

43.19		Eduardo Henriques	68	Maratona	99
43.20		Carlos Lopes	47	Sporting	84
43.24		Alfredo Brás	68	Maratona	97
43.29		Paulo Guerra	70	Maratona	99
43.30		Leão Carvalho	80	Benfica	08
43.31		Paulo Gomes	73	Conforlimpa	08
43.35		António Pinto	66	Maratona	94
43.35		E. Henriques	68	Conforlimpa	08
43.40		Manuel Damião	78	Maratona	08
43.49		Alberto Chaiça	73	Conforlimpa	99
		(10 marcas / 9 atletas)			
43.50		Luís Jesus	68	Conforlimpa	07
43.51		Hermano Ferreira	82	Maratona	09
43.53		Joaquim Pinheiro	61	Sporting	94
43.54		Paulo Catarino	63	Maratona	03
43.58		L. Jesus	68	Conforlimpa	99
43.58		P. Gomes	73	Conforlimpa	06
43.58		L. Jesus	68	Conforlimpa	08
44.01		P. Catarino	63	Maratona	95
44.03		P. Catarino	63	Maratona	01
44.05		Licínio Pimentel	77	Skoda	06
		(20 marcas / 14 atletas)			
44.05		Luís Feiteira	73	Conforlimpa	08
44.07		Henrique Crisóstomo	62	Benfica	92
44.08		J. Pinheiro	61	Sporting	90
44.09		M. Damião	78	Maratona	12
44.11		H. Ferreira	82	Maratona	08
44.12		José Rocha	76	Maratona	12
44.13		Youssef el Kalai	81	Maratona	12
44.16		E. Henriques	68	Maratona	01
44.17		E. Henriques	68	Maratona	01
44.17		A. Pinto	66	Maratona	01
		(30 marcas / 17 atletas)			
44.19		José Ramos	68	Benfica	99
44.19		Luís Novo	70	Terbel	01
44.19		Sérgio Silva	83	Maratona	12
44.20		Alberto Chaiça	73	Conforlimpa	08
		(20)			
44.21		Tiago Costa	88	Conforlimpa	12
44.23		Paulo Gomes	73	Individual	12
44.25		Rui Pedro Silva	81	Maratona	09
44.33		Manuel Silva	78	Conforlimpa	07
44.34		Ricardo Ribas	77	Conforlimpa	10
44.35		Licínio Pimentel	77	Conforlimpa	08
44.35		Hélder Ornelas	74	Conforlimpa	09
44.36		Fernando Silva	80	Maratona	09
44.36		Rui Teixeira	82	Maratona	12
44.37		Nelson Cruz	77	U. Caxienses	07
		(30)			

20 KM

57.54		Domingos Castro	63 Sporting	99
58.10		Paulo Catarino	63 Maratona	01
58.11		Alberto Chaíça	73 Conforlimpa	01
58.39		A. Chaíça	73 Conforlimpa	02
58.45		José Ramos	68 Conforlimpa	00
59.00		Eduardo Henriques	68 Conforlimpa	08
59.02		António Pinto	66 Benfica	93
59.03		P. Catarino	63 Maratona	02
59.06		Luís Jesus	68 Conforlimpa	02
59.07		Joaquim Silva	61 Benfica	93
		10 marcas / 7 atletas		
59.07		Do. Castro	63 Maratona	01
59.11		José Dias	68 Conforlimpa	01
59.34		Alberto Maravilha	65 Conforlimpa	01
59.41		A. Chaíça	73 Conforlimpa	00
59.44		Manuel Damião	78 Maratona	08
59.45		Paulo Gomes	73 Conforlimpa	03
59.51		Eduardo Henriques	68 Conforlimpa	05
		17 marcas / 12 atletas		

MEIA-MARATONA

0.59.43	*\	António Pinto	66 Maratona	98
1.00.35	*\	A. Pinto	66 Maratona	00
1.00.56		Luís Jesus	68 Sporting	97
1.01.06	*\	A. Pinto	66 Maratona	02
1.01.07	*\	A. Pinto	66 Maratona	95
1.01.10	*	L. Jesus	68 Conforlimpa	98
1.01.16	*\	A. Pinto	66 Maratona	96
1.01.16	*\	A. Pinto	66 Maratona	01
1.01.22	*\	Domingos Castro	63 Sporting	95
1.01.24	*\	Do. Castro	63 Sporting	96
		(10 marcas / 3 atletas)		
1.01.24	*\	Hermano Ferreira	82 Conforlimpa	10
1.01.28	*\	H. Jesus	68 Conforlimpa	01
1.01.36		Joaquim Pinheiro	61 Maratona	92
1.01.38	*\	Paulo Gomes	73 Conforlimpa	03
1.01.40	*\	A. Pinto	66 Maratona	99
1.01.42	*\	J. Pinheiro	61 Maratona	95
1.01.43		Do. Castro	63 Maratona	00
1.01.43		Eduardo Henriques	68 Conforlimpa	06
1.01.45		A. Pinto	66 Maratona	96
1.01.45	*\	A. Pinto	66 Benfica	91
		(20 marcas / 7 atletas)		
1.01.46	*\	Fernando Couto	59 Sporting	91
1.01.47		L. Jesus	68 individual	95
1.01.50	*	Luís Novo	70 Xistarca	98
1.01.52	*\	Carlos Patrício	64 Sporting	92
1.01.53		Paulo Guerra	70 Maratona	96
1.01.53		E. Henriques	68 Maratona	99
1.01.53	*\	Paulo Catarino	63 Maratona	03
1.01.53		L. Jesus	68 Conforlimpa	06
1.01.54		E. Henriques	68 Maratona	99
1.01.55	*\	A. Pinto	66 Maratona	94
		(30 marcas / 12 atletas)		
1.01.58	*\	João Lopes	67 Salgueiros	94
1.01.58	*\	J. Lopes	67 Terbel	98
1.01.59	*\	António Salvador	67 Cucujães	98
1.02.00		L. Jesus	68 Conforlimpa	98
1.02.01	*	Samuel Barata	93 SL Benfica	19
1.02.10		E. Henriques	68 Conforlimpa	08
1.02.19		S. Barata	93 SL Benfica	20
1.02.36		Rui Pedro Silva	81 Maratona	09
1.02.38		RP Silva	81 Individual	12
1.02.40		Rui Silva	85 Sporting	12
		(40 marcas / 16 atletas)		
1.02.51		Nuno Costa	86 Maratona	10
1.02.53		Hermano Ferreira	82 Maratona	09
1.02.56		Rui Pinto	92 SL Benfica	19
1.02.57		Hélder Ornelas	74 Conforlimpa	09
1.02.58		Fernando Silva	80 Maratona	09
1.02.59		Paulo Gomes	73 Conforlimpa	10
		(46 marcas / 22 atletas)		

Notas:
* - mais de 50% da distância da prova entre os pontos de partida e chegada
\ - declive superior a 1 m/km)

OS MELHORES SUB'23 DE SEMPRE (masculinos)

100 METROS

10,16	Carlos Calado	75	Sporting CP	97
10,31	Arnaldo Abrantes	86	Sporting CP	07
10,33	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	16
10,35	Mário Barbosa	77	FC Porto	98
10,35	William Reais	99	(Suiça)	20
10,36	Ricardo Alves	81	Tramagal SU	01
10,37	Frederico Curvelo	97	SL Benfica	18
10,38	Diogo Antunes	92	SL Benfica	14
10,41	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	17
10,41	Rafael Jorge	97	SL Benfica	17
	(10)			
10,42	Yazaldes Nascimento	86	SL Benfica	07
10,45	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	02
10,47	Luís Cunha	64	SL Benfica	86
10,48	André Costa	92	SL Benfica	14
10,49	Pedro Agostinho	65	Sporting CP	86
10,49	Luís Barroso	66	Sporting CP	87
10,51	Ricardo Lemos	73	SL Benfica	93
10,51	José P. Lopes	95	SL Benfica	17
10,52	Delvis Santos	99	SL Benfica	19
10,52	Wilson Pedro	98	CA Bª Banheira	19
	(20)			
10,53	Paulo Neves	74	CF Belenenses	95
10,55	João Ferreira	86	Sporting CP	08
10,56	Hildeberto Almeida	78	SL Benfica	99
10,56	Dany Gonçalves	85	CS Marítimo	07
10,57	Vítor Vasconcelos	77	GD Andr. Soares	99
10,57	António Brandão	92	Campismo SJM	12
10,57	Eduardo Sá	97	CCD Ribeirão	16
10,58	André Prazeres	99	JOMA	19
10,59	Rui Tavares	81	NA Cucujães	00
10,59	Edi Sousa	89	Sporting CP	10
	(30)			

200 METROS

20,24	William Reais	99	(Suiça)	20
20,48	Arnaldo Abrantes	86	Sporting CP	07
20,72	David Lima	90	Sporting CP	12
20,81	Luís Barroso	66	Sporting CP	88
20,90	Carlos Calado	75	Sporting CP	97
20,95	Vítor Ricardo Santos	94	SL Benfica	14
21,00	Ricardo Alves	81	Tramagal SU	00
21,03	Carlos Silva	74	SL Benfica	95
21,03	João Ferreira	86	Sporting CP	08
21,04	Yazaldes Nascimento	86	SL Benfica	07
	(10)			
21,04	Rafael Jorge	97	SL Benfica	18
21,08	Luís Cunha	64	SL Benfica	86
21,16	Ricardo Ribeiro	95	Sporting	17
21,18	Ricardo Lemos	73	SL Benfica	94
21,26	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	02
21,27	Pedro Agostinho	65	Sporting CP	85
21,27	Delvis Santos	99	SL Benfica	19
21,28	Frederico Curvelo	97	SL Benfica	18
21,32	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	12
21,37	Pedro Silva	82	GD Andr.Soares	00
	(20)			
21,37	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	14
21,39	Vítor Jorge	74	SL Benfica	95
21,39	Bruno Fernandes	91	SL Benfica	10
21,39	Eduardo Sá	95	CCD Ribeirão	16
21,41	José Mendes	72	SL Benfica	93
21,42	Miguel Sambé	95	Sporting CP	16
21,44	José P. Lopes	95	SL Benfica	16
21,47	Pedro Tubal	79	GD Cavadas	99
21,47	Luís Neves	95	SL Benfica	13
21,48	Tiago Ganço	77	CS Marítimo	98
	(30)			
21,48	António Brandão	92	Campismo SJM	12
21,48	João Pinto	97	Sporting CP	18
21,48	João Coelho	99	SL Benfica	19

Marca manual:

21,2	António Cachola	56	SL Benfica	74

400 METROS

45,74	Vítor Ricardo Santos	94	SL Benfica	14
46,11	Carlos Silva	74	SL Benfica	96
46,45	William Reais	98	(Suiça)	20
46,81	Álvaro Silva	65	SL Benfica	86
46,81	João Coelho	99	SL Benfica	20
46,91	Alberto Jorge	65	SL Benfica	87
46,96	José Mendes	72	CDUP	92
47,09	António Abrantes	68	SL Benfica	89
47,10	João Ferreira	86	Sporting CP	08
47,14 pc	Mauro Pereira	98	SL Benfica	20
	(10)			
47,15	Paulo Sérgio Ferreira	81	CN Rio Maior	01
47,20	António Rodrigues	88	Sporting CP	09
47,35	Vasco Santos	71	CIPA	91
47,37	Pedro Tubal	79	GD Cavadas	99
47,40	Rui Costa	75	CO Pechão	94
47,46	Luís Freitas	79	FC Porto	00
47,60	Jorge Paula	84	JOMA	04
47,63	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	00
47,67	Fernando Silva*	52	SL Benfica	72
47,69	Sandy Martins	93	Sporting CP	14
	(20)			
47,75	Rafael Queirós	75	FC Porto	96

47,77	Ricardo Ribeiro	95	Sporting CP	17
47,89	Nuno Alpiarça	66	CF Belenenses	88
47,91	Ilídio Motty**	69	SL Benfica	89
48,00	Vítor Jorge	74	SL Benfica	93
48,05	Sérgio Silva	96	Juv. Ilha Verde	18
48,18	André Marques	92	GA Fátima	12

* tem 47,2 manuais (Lisboa/N, 5/8/1972)
** tem 47,4 manuais (Lisboa/N, 13/8/1988)

Marca manual:

47,5	José Carvalho	53	Sporting CP	73

800 METROS

1.45,59	João Pires	79	Sporting CP	00
1.45,63	Álvaro Silva	65	SL Benfica	87
1.46,40 pc	Rui Silva	77	Sporting CP	99
1.46,54	Fernando Almeida	81	Sporting CP	02
1.46,57	António Abrantes	68	SL Benfica	95
1.46,82	Nuno Lopes	75	Sporting CP	96
1.47,14	Tiago Rodrigues	85	FC Porto	06
1.47,46	Diogo Sousa	83	GD Estreito	04
1.47,74	Sandy Martins	93	Sporting CP	14
1.47,84	José C. Pinto	97	SL Benfica	19
	(10)			
1.47,93	Isaac Nader	99	SL Benfica	20
1.48,3m	Fernando Mamede	51	Sporting CP	73
1.48,3m	Rui Fernandes	59	Sporting CP	81
1.48,5m	Carlos Cabral	52	Sporting CP	73
1.48,52	Luís Feiteira	73	Sporting CP	95
1.48,58	José Azevedo	75	NA Matosinhos	95
1.48,6m	Américo Brito	60	SL Benfica	82
1.48,63	Luís Fonseca	80	FC Porto	02
1.48,64	Duarte Ponte	73	CF Belenenses	94
1.48,74	Renato Silva	81	SL Benfica	03
	(20)			
1.48,79	Pedro Rocha	66	SL Benfica	86
1.48,83	Mário Silva	61	CA Braga	83
1.48,9m	Humberto Sequeira	60	SL Benfica	82
1.48,9m	José Moreira	64	CF Belenenses	84
1.49,05	Rui Moreira	65	SL Benfica	86
1.49,09	Miguel Moreira	91	SL Benfica	12
1.49,1m	Luís Pinhal	60	SC Beira/Mar	80
1.49,1m	Eduardo Henriques	68	Sporting CP	88
1.49,11	Marco Rebelo	73	CS Marítimo	95
1.49,18	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	09
	(30)			

1500 METROS

3.30,88	Rui Silva	77	Sporting CP	99
3.37,25	Manuel Damião	78	Maratona CP	00
3.38,2m	António Leitão	60	SL Benfica	82
3.38,66	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	14
3.39,2m	João Campos	58	Sporting CP	79
3.39,65	Eduardo Henriques	68	Sporting CP	89
3.39,97	Isaac Nader	99	SL Benfica	20
3.40,10	Paulo Estiveira	70	Sporting CP	92
3.40,6m	Hélder Jesus	54	SL Benfica	76
3.40,90	Luís Feiteira	73	Sporting CP	95
	(10)			
3.41,1m	Alberto Bispo	75	Sporting CP	97
3.41,38	Bruno Albuquerque	89	Sporting CP	10
3.41,53	Luís Jesus	68	SL Benfica	90
3.41,84	Paulo Rosário	94	Maratona CP	15
3.41,93	Luís Monteiro	98	Sporting CP	19
3.42,18	Adelino Monteiro	81	Sporting CP	03
3.42,28	Hugo Rocha	97	SL Benfica	17
3.42,4m	Luís Pinhal	60	FC Porto	82
3.42,4m	Cândido Maia	69	FC Porto	89
3.42,66	João Pires	79	Sporting CP	01
	(20)			
3.42,8m	Fernando Mamede	51	Sporting CP	72
3.42,85	Nuno Lopes	75	Sporting CP	97
3.43,00	Rui Moreira	65	SL Benfica	86
3.43,0m	José Rocha	76	CA Mazarefes	97
3.43,2m	Humberto Sequeira	60	SL Benfica	82
3.43,20	Marco Rebelo	73	CS Marítimo	95
3.43,28	José Moreira	64	SL Benfica	86
3.43,52	Alfredo Brás	68	DO Rangel	90
3.43,53	Nuno Pereira	00	Sporting CP	19
3.43,70	Filipe Pedro	80	SL Benfica	01
	(30)			

5000 METROS

13.07,70	António Leitão	60	SL Benfica	82
13.27,88	João Junqueira	65	SC Salgueiros	87
13.27,89	António Pinto	66	FC Porto	88
13.37,53	José Regalo	63	FC Porto	85
13.38,60	Domingos Castro	63	Sporting CP	85
13.38,85	Dionísio Castro	63	Sporting CP	85
13.40,37	Hélder Ornelas	74	Maratona CP	96
13.40,96	Eduardo Henriques	68	Sporting CP	90
13.42,02	Luís Jesus	68	SL Benfica	90
13.42,72	Fernando Miguel	59	SL Benfica	81
	(10)			
13.49,01	Paulo Catarino	63	FC Porto	85
13.51,30	Vítor Almeida	70	SL Benfica	92
13.53,1m	Cândido Maia	69	FC Porto	89
13.53,41	Raimundo Santos	67	Sporting CP	89
13.53,9m	Mário Gamito	74	JOMA	96
13.54,01	Carlos Monteiro	65	Sporting CP	87
13.54,2m	Henrique Crisóstomo	62	FC Porto	83
13.54,4m	Rui Vieira	70	Boavista FC	92
13.54,48	Carlos Patrício	68	Sporting CP	90
13.54,69	Ângelo Pacheco	75	Sporting CP	97
	(20)			
13.54,98	José Santos	70	Maratona CP	91

10000 METROS

28.01,00	António Pinto	66	FC Porto	88
28.41,1m	António Salvador	66	GRAC Cidacos	88
28.41,91	José Santos	70	J. Castanheira	90
28.53,5m	José Regalo	63	FC Porto	85
28.54,0m	Dionísio Castro	63	Sporting CP	85
28.58,5m	Paulo Catarino	63	FC Porto	85
29.08,0m	Elias Couto	72	C Bf Porto	94
29.09,5m	Joaquim Pinheiro	60	Sporting CP	82
29.09,6m	Manuel Magalhães	75	NA Matosinhos	97
29.09,8m	Fernando Miguel	59	SL Benfica	81
	(10)			
29.13,5m	Delfim Conceição	71	Boavista FC	93
29.14,6m	Rui Borges	72	CA Terbel	94
29.19,5m	Elísio Rios	61	FC Porto	82
29.22,9m	António Leitão	60	SC Espinho	80
29.24,01	João Lopes	67	SL Benfica	89
29.24,7m	Carlos Lopes	69	Boavista FC	91
29.26,0m	Baltazar Sousa	69	C Bf Porto	90
29.26,96	Samuel Barata	93	SL Benfica	15
29.28,05	Leonel Fernandes	87	Cyclones AC	09

3000 M OBSTÁCULOS

8.24,60	Manuel Silva	78	Sporting CP	00
8.28,99	Guilherme Alves	61	SL Benfica	82
8.32,10	José Regalo	63	FC Porto	85
8.34,28	João Lopes da Silva	61	Sporting CP	83
8.34,5m	António Leitão	60	SC Espinho	81
8.36,34	Vítor Almeida	70	SL Benfica	92
8.36,98	Alberto Paulo	85	CS Marítimo	07
8.39,44	João Paulo Rio	76	CAO Vianense	98
8.40,62	João Campos	58	Sporting CP	79
8.41,55	Marco Rebelo	73	CS Marítimo	95
	(10)			
8.42,0m	Adelino Monteiro	81	Sporting CP	02
8.42,59	José Negrão	68	FC Porto	88
8.43,3m	Rafael Marques	57	Sporting CP	78
8.43,6m	José Carlos Pereira	60	FC Porto	82
8.43,86	Paulo Guerra	70	Sporting CP	91
8.44,66	Mário Teixeira	74	CA Centro	94
8.45,86	Pedro Ribeiro	81	FC Porto	03
8.47,0m	Fernando Miguel	59	SL Benfica	80
8.48,82	José Macedo	64	SC Salgueiros	84
8.49,07	Rui Pedro Silva	81	FC Porto	02
	(20)			
8.49,08	Luís Miguel Borges	94	SL Benfica	15
8.49,5m	Dionísio Castro	63	Sporting CP	85
8.49,82	Fernando Silva	80	SL Benfica	02

110 M BARREIRAS

13,68	Luís Sá	81	FC Porto	02
13,85	Rui Palma	78	Sporting CP	00
13,86	Rasul Dabo	89	SL Benfica	11
13,94	João Almeida	88	Sporting CP	09
14,06	João Ferreira	86	SL Benfica	06
14,13	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	92
14,13	André Costa	92	SL Benfica	14
14,16	Edson Gomes	99	Sporting CP	19
14,17	Marcos Chuva	89	SL Benfica	09
14,21	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	19
	(10)			
14,23	Samuel Remédios	92	GA Fátima	13
14,24	João Fontela	91	Campismo SJM	12
14,33	Michel Ferreira	75	(França)	96
14,38	Paulo Delicado	70	Sporting CP	91
14,41	Bruno Gualberto	88	J. Vidigalense	09
14,45	João Lima	61	Sporting CP	83
14,47	João Nunes	83	Sporting CP	04
14,48	Amâncio Santos	77	Sporting CP	99
14,51	António Gomes	95	CA Seia	17
14,53	David Bernardo	90	J. Vidigalense	11
	(20)			
14,54	Nuno Fernandes	69	CIPA	91
14,54	Luís Fernandes	82	GD Cavadas	04
14,55	Edgar Campré	00	SL Benfica	20
14,56	Jorge Paula	84	JOMA	04
14,58	José V. Carvalho	81	SL Benfica	00
14,61	Paulo Barrigana	64	SL Benfica	86
14,63	Tiago Marto	86	GA Fátima	06
14,64	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	04
14,64	Tiago Ferreira	87	FC Porto	06
14,65	Yvan Ribeiro	99	(França)	19
	(30)			

Marca manual:

14,4	José Carvalho	53	Sporting CP	73

400 M BARREIRAS

49,09	Carlos Silva	74	SL Benfica	96
49,46	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	92
50,00	José Carvalho	53	Sporting CP	75
50,44	Ricardo Lima	85	Sporting CP	07
51,13	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	01
51,14	Bruno Gualberto	88	J. Vidigalense	09
51,53	Diogo Mestre	95	SL Benfica	17
51,62	Jorge Paula	84	JOMA	06
51,66 A	David Oliveira	82	Tramagal SU	03
51,66 A	Telmo Correia	82	Athlet's Foot CA	03
	(10)			
51,67	António Leite	71	CDUP	92
51,85	Ilídio Motty	69	SL Benfica	89
51,88	José V. Carvalho	81	Athlet's Foot CA	01
51,88	Alberto Rodrigues	63	(Finlândia)	85
52,09	António Rodrigues	88	Sporting CP	06
52,10	Milton Dias	86	JOMA	05
52,17	Álvaro Silva	65	SL Benfica	85
52,22	Paulo Delicado	70	Sporting CP	91

52,41	Vítor Simões	72	CO Pechão	94
52,45	Luís Gancho (20)	80	SL Benfica	99
52,46	José Luís Silveira	72	(França)	91
52,46	Paulo Soares	00	SL Benfica	19

Marca manual:

52,3m	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	88

ALTURA

2,23	Gerson Baldé	00	Sporting CP	20
2,21	Tiago Pereira	93	SL Benfica	15
2,20	Paulo Conceição	93	SL Benfica	14
2,20	Victor Korst	96	SL Benfica	15
2,15	Paulo Gonçalves	85	GD Estreito	07
2,13	Luís Marto	66	Sporting CP	88
2,13	Fernando E. Costa	68	SL Benfica	89
2,13 pc	Carlos Pereira	87	J. Vidigalense	06
2,12 pc	Tiago Boucela	92	Sporting CP	14
2,12	Gonçalo Veloso (10)	01	SL Benfica	19
2,11	Tiago Costa	94	CCD Ribeirão	15
2,10	José Lima	62	Sporting CP	83
2,10 pc	Mário Aníbal	72	SL Benfica	90
2,10 pc	Jonas Mattes	76	Sporting CP	98
2,10	Rodolfo Brites	91	Gira Sol	11
2,10 pc	Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	17
2,10	Marcos Maio	97	CAO Vianense	18
2,10 pc	Ailton Fernandes	99	Sporting CP	19
2,10 pc	Nelson Pinto	98	CA Seia	20
2,09	Paulo Barrigana (20)	64	SL Benfica	86
2,08	Rafael Gonçalves	77	AD Ovarense	96
2,08	Márcio Lima	79	C Operário D	00
2,08	João Almeida	88	CS Marítimo	08
2,08	Ricardo Nunes	89	NA Alcabideche	09
2,08 pc	Ricardo Mendes	94	J. Vidigalense	14
2,08	Francisco Barreto	96	Sporting CP	18
2,07	João Almeida	64	FC Porto	86
2,07	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	90
2,07 pc	Pedro Raposo	74	Bairro Anjos	96
2,07 pc	Joel Costa (30)	79	ESJ Dinis	96
2,07	Pedro Veloso	77	GD Andr.Soares	97
2,07 pc	Frederico Spínola	78	GD Estreito	00
2,07	Carlos Pires	82	Grecas	03
2,07	Rodrigo Dionísio	85	SL Benfica	04
2,07 pc	Nelson Évora	84	SL Benfica	05
2,07 pc	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	18
2,07	Diogo Oliveira	01	Grecas	19

VARA

5,46	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	16
5,45	Rubem Miranda	93	SL Benfica	13
5,40	Edi Maia	87	Sporting CP	09
5,30	Diogo Ferreira	90	SL Benfica	11
5,22	Pedro Pimenta	75	FC Porto	96
5,20	João André	76	Sporting CP	98
5,20	Yanis Alves	98	J Vidigalense	18
5,15 pc	João Pedro Buaró	01	GD Estreito	20
5,10	Nuno Fernandes	69	CIPA	91
5,10	José Décio Faria (10)	91	A Jard. Serra	13
5,05	Pedro Palma	59	Sporting CP	81
5,05	Jaime Areias	84	CF Belenenses	06
5,00	Valdemar Santo	72	SL Benfica	93
5,00	Filipe Lara Ramos	78	Sporting CP	98
4,95	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	06
4,95 pc	Samuel Remédios	92	GA Fátima	14
4,95	Carlos Pitra	00	Sporting CP	20
4,93	Hugo Serra	77	SL Benfica	99
4,91	Ricardo Ventura	81	JOMA	00
4,90 pc	Rui Pereira (20)	85	CA Seia	07
4,90	Andreas Gjesdal	95	(Noruega)	16
4,90	Rui Marques	98	Sporting CP	18
4,90 pc	Gonçalo Uva	98	ACR Srª Desterro	20
4,85	Mauro Damião	82	Sporting CP	01
4,85	José Rosa	90	Sporting CP	12
4,80	João Rodrigues	62	SL Benfica	82
4,80 pc	Ernesto Pereira	83	FC Porto	04
4,80 pc	Pedro Soares	93	CA Mar. Grande	15
4,80	Filipe Corceiro	98	SL Benfica	17
4,80	Tomás Marreiros (30)	98	SC Braga	17

COMPRIMENTO

8,36	Carlos Calado	75	Sporting CP	97
8,34	Marcos Chuva	89	SL Benfica	11
8,08 pc	Nelson Évora	84	SL Benfica	06
7,89	Ivo Tavares	96	SL Benfica	18
7,85	Gaspar Araújo	81	FC Porto	02
7,84	Nouzalter Abreu	80	JOMA	01
7,81 pc	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	10
7,73 pc	Miguel Marques	95	J. Vidigalense	17
7,71	Carlos Castelbranco	69	Sporting CO	90
7,71 pc	Bruno Costa (10)	92	SL Benfica	14
7,64	José Leitão	65	CIPA	87
7,59	Paulo Castelbranco	69	Sporting CP	90
7,49	Adriano Rodrigues	57	Sporting CP	78
7,48	José Santos	69	SL Benfica	90
7,48	Olek Lyashchenko	97	CA Mar. Grande	15
7,46	António Veiga	68	Individual	90
7,46	Rui Barros	74	Sporting CP	93
7,46	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
7,45	Pedro Oliveira	80	Grecas	01

7,45 pc	Pedro Santos (20)	88	CP Alcanena	08
7,42	Samuel Remédios	92	GA Fátima	14
7,41	Diogo Espinha	87	CS Marítimo	08
7,40	Luís Neves	68	SL Benfica	89
7,39	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	01
7,39	Carlos Veiga	89	CF Belenenses	10
7,38	Pedro Almeida	39	Sporting CP	61
7,38	João Lima	61	CDUL	81
7,37	Sérgio Costa	82	CCD Ribeirão	01
7,37	Yvan Ribeiro	99	(França)	19

TRIPLO

17,23	Nelson Évora	84	SL Benfica	06
17,08	Carlos Calado	75	Sporting CP	96
16,66	José Leitão	65	CIPA	87
16,19	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	09
16,17	Luís Azevedo	54	Sporting CP	76
16,05	Tiago Pereira	93	SL Benfica	14
16,04 pc	Gaspar Araújo	81	Cyclones AC	03
15,97	Oleksandr Lyaschenko	97	Sporting CP	18
15,91	Nouzalter Abreu	80	JOMA	99
15,84	Carlos Veiga (10)	89	CF Belenenses	11
15,73	Pedro Pinheiro	98	SL Benfica	18
15,69	Ricardo Jaquité	89	JOMA	10
15,68	Denil Baia	98	Sporting CP	18
15,63	Alfredo Melão	55	SL Benfica	74
15,58	Luís Marto	66	Sporting CP	88
15,55 pc	Miguel Marques	95	J Vidigalense	17
15,54	Rui Ramos	30	CF Belenenses	52
15,51*	Paulo Palma	57	Sporting CP	79
15,50	Diogo Cruz	77	SL Benfica	96
15,44	Pedro Pinheiro (20)	98	SL Benfica	19
15,39	Diogo Espinha	87	CS Marítimo	08
15,37	Bruno Carmo	81	Bairro Anjos	03
15,34 pc	João Alexandre	90	GD Estreito	17
15,32	Jorge Paula	84	JOMA	04
15,30 pc	David Cardeira	89	Sporting CP	09
15,30 pc	Tomás Dinis	00	Sporting CP	20
15,29 pc	Ricardo Mendes	91	J. Vidigalense	16
15,28	João Lima	61	CDUL	81
15,27 pc	João Dias	84	Grecas	06

* tem 15,86 (Luanda, 18/11/1979) já na época 1979/80, durante a qual foi sénior

PESO

18,80	Tsanko Arnaudov	92	SL Benfica	14
18,76	Marco Fortes	82	Sporting CP	02
18,64 pc	Francisco Belo	91	Sporting CP	12
18,48	António Vital Silva	88	Sporting CP	10
17,29	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	18
16,63	Rodolfo Garcia	99	Sporting CP	19
16,47 pc	Juan Rosete	79	Sporting CP	00
16,46	Fernando Alves	67	SL Benfica	88
16,19	Nuno Serra	74	Sporting CP	93
16,10	Edujose Lima (10)	96	Sporting CP	18
16,05 pc	Mykyta Sudashov	98	Sporting CP	20
16,04	Marçal Rodrigues	90	CS Marítimo	10
16,00	Adriano Lopes	91	J. Vidigalense	13
15,70	Daniel Santiago	96	Sporting CP	18
15,67	André Vital Silva	80	FC Porto	02
15,65	José Pinho	95	NA Cucujães	16
15,63	José Luís Fernandes	46	SL Benfica	67
15,58	Rui Dias	66	CIPA	87
15,51	André Gonçalves	86	CS Marítimo	07
15,50	Filipe Vital Silva (20)	83	SL Benfica	05
15,31 pc	Natã Ié	96	CA Sal. Manique	16
15,25	Mário Pinto	62	FC Porto	84
15,25 pc	Paulo Pereira	84	JOMA	06
15,20	Luís Reis	49	SL Benfica	69
15,17	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	02
15,13	Luís Melo	87	CDE Lages Pico	08
15,13	Daniel Santiago	96	Gira Sol	17
15,03	António Peixoto	68	Sporting CP	90
15,03	Emanuel Sousa	99	SL Benfica	19
15,00	Christophe Correia (30)	90	ADC Lovelhe	08

DISCO

60,83	Edujose Lima	96	Sporting CP	18
58,30	Emanuel Sousa	99	SL Benfica	20
57,28	Jorge Grave	82	Quintajense FC	04
55,86	António Vital Silva	88	Sporting CP	10
54,98	Francisco Belo	91	Sporting CP	12
54,60	Paulo Santos	65	Sporting CP	87
54,34	Juan Rosete	79	Sporting CP	01
53,35	Mykyta Sudashov	98	Sporting CP	19
53,34	Paulo Bernardo	74	FC Porto	96
53,32	Hugo Caldeira (10)	84	Sporting CP	04
52,54	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	03
52,52	Rodolfo Garcia	99	Sporting CP	19
52,40	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	19
51,78	Tsanko Arnaudov	92	SL Benfica	14
51,72	Marco Fortes	82	Sporting CP	00
51,22	Fernando Alves	67	SL Benfica	89
49,54	Jorge Santos	68	SL Benfica	89
49,48	Manuel Pinto	62	SL Benfica	83
48,60	Miguel Pinto	84	GD Estreito	06
48,60	Ricardo Freitas (20)	93	Grecas	13
48,58	Vítor Costa	74	(França)	94
48,26	Paulo Pereira	84	JOMA	05
47,88	José Pinho	95	NA Cucujães	16

47,78	Hugo Silva	82	Quintajense FC	00
47,54	Luís Gavina	77	CRCD Luzense	96
47,16	Cleide Lopes	00	Sporting CP	19
46,52	António Peixoto	68	Sporting CP	89
46,26	Manuel Goulão	39	SL Benfica	60
46,00	Pedro Faria	94	CD Póvoa	13
45,78	Luís Reis	49	SL Benfica	68
	(30)			

MARTELO

72,32	Vítor Costa	74	SL Benfica	96
70,42	Décio Andrade	97	GD Estreito	19
69,85	Ruben Antunes	99	Sporting CP	20
68,24	Dário Manso	82	N. Laranjeiro	04
67,43	António Vital Silva	88	Sporting CP	10
67,08	Miguel Carreira	96	Sporting CP	18
66,39	André Vital Silva	80	FC Porto	02
64,82	Carlos Vicente	88	J. Vidigalense	09
64,05	Nuno Rocha	84	FC Porto	06
62,57	Nuno Coelho	77	Sporting CP	98
	(10)			
61,83	Pedro Capela	91	CA Bª Banheira	13
61,64	Sérgio Coelho	81	Quintajense FC	00
61,62	Fernando Alves	67	SL Benfica	89
61,06	António Peixoto	68	Sporting CP	89
60,42	Mário Rocha	72	CIPA	93
59,49	João Venade	88	FC Porto	10
58,94	Carlos Sustelo	45	Sporting CP	67
57,36	José M. Rodrigues	69	Sporting CP	89
55,96	Fábio Venceslau	83	N Sp I Terceira	04
55,82	Vítor Tiago	90	SL Benfica	10
	(20)			
55,45	Célio Cruz	83	ADRC Lovelhe	02
55,35	Flávio Azevedo	85	CIA Ilha Azul	07
55,17	Vítor Rodrigues	81	Tramagal SU	01
55,08	Tiago Palma	76	GC Sul	95

DARDO

77,52	Leandro Ramos	00	SL Benfica	19
75,55	Tiago Aperta	92	SL Benfica	12
72,49	Filipe Ventura	78	Sporting CP	99
69,77	André Medeiros	80	CU Micaelense	99
69,22	João Fernandes	91	SL Benfica	13
68,41	Hélder Pestana	87	GD Estreito	07
67,66	Paulo Santos	65	Sporting CP	86
65,80	Ilírio Nazaré	00	Sporting CP	19
64,86	António C. Joaquim	75	(França)	93
64,72	Ricardo Conde	82	Maia AC	03
	(10)			
63,92	Carlos Tribuna	80	FC Porto	02
63,28	Bruno Mineiro	92	Sporting CP	14
63,23	Joshua Egbeama	98	SL Benfica	18
62,84	Luís Almeida	84	JOMA	06
62,12	João Reis	68	Individual	89
62,00	Luís Herédio Costa	71	Sporting CP	93
61,87	João Ramalho	85	FC Porto	03
61,85	Tiago Pires	98	J Vidigalense	19
61,64	Marco Ferreira	88	Gira Sol	06
61,24	Manuel Oliveira	79	Individual	97
	(20)			
60,71	Carlos Dinis	77	J. Vidigalense	98
60,53	Mário Marques	93	Campismo SJM	14
59,27	Pedro Custódio	87	SL Benfica	06
59,09	Oleksa Lyashchenko	97	Sporting CP	16
59,08	Álvaro Pereira	99	CS Gaia	19
59,06	Moisés Faria	02	GD Estreito	20
58,53	Dinis Rainha	02	SL Benfica	20
58,42	Emanuel Gomes	85	CAO Vianense	03
58,39	José Pereira	76	Boavista FC	98
58,36	Jorge Lourenço	72	SL Benfica	91
	(30)			

DECATLO

7570	Mário Aníbal	72	SL Benfica	93
7369	Samuel Remédios	92	GA Fátima	14
7098	Tiago Marto	86	GA Fátima	08
7023	Manuel Dias	99	SL Benfica	19
6932	Nuno Fernandes	69	CIPA	91
6838	Pedro Santos	88	CP Alcanena	08
6749	Paulo Massinga	78	CA Terceira	97
6744	Carlos Sá	81	IFC Torrense	02
6738	Ivan Santos	94	ADL Apelaçon.	15
6720	Pedro Albuquerque	60	SL Benfica	81
	(10)			
6694	Pedro Veloso	77	SL Benfica	99
6630	Carlos Dinis	77	J. Vidigalense	99
6503	Ângelo Dias	78	CA Terceira	99
6485	José Carvalho	53	Sporting CP	74
6485	Cláudio Gama	82	GD Cavadas	04
6406	Alexandre Cameira	70	(França)	90
6399	Paulo Barrigana	64	SL Benfica	86
6387	João André	76	Sporting CP	97
6366	José Durão	69	SL Benfica	89
6352	Pedro Ferreira	96	Sporting CP	18
	(20)			
6325	Tadeu Freitas	44	Sporting CP	65
6283	Paulo Sérgio Carvalho	75	Maia AC	95
6269	Vítor Malaquias	65	Sporting CP	85
6263	Alberto Fraga	80	GD Estreito	00
6211	Vítor Rodrigues	84	Gira Sol	06
6208	Márcio Pires	86	Tramagal SU	05
6202	Carlos Prino	97	GA Fátima	17

20 KM MARCHA

1.20.58	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	97
1.20.59	João Vieira	76	CN Rio Maior	97

1.24.49	José Urbano	66	SL Benfica	87
1.25.40	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	15
1.26.12	Diogo Martins	84	CP Alcanena	06
1.27.00	Hélder Santos Leitão	96	Leiria MA	17
1.27.08	Augusto Cardoso	70	Alfenense CA	91
1.28.25	Bruno Reis	82	CAO Vianense	04
1.28.39	Rui Coelho	94	CA Seia	15
1.26.05	Miguel Rodrigues (10)	96	SL Benfica	17
1.28.26	Paulo Martins	99	Sporting CP	20
1.29.02	Hélder Oliveira	60	SC Olhanense	82
1.29.15	Pedro Pinto	71	A Académica C	92
1.29.16	João Martins	95	CA Fer. Zêzere	15
1.29.37	Luís Lopes	90	Gira Sol	12
1.29.38	Acácio Diogo	80	CA Bxª Banheira	01
1.29.46	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	97

50 KM MARCHA

4.00.47	Miguel Carvalho	94	SL Benfica	15
4.17.34	Hélder Santos	96	Leiria MA	18
4.36.32	Paulo Pires	68	SL Benfica	89
4.41.51	Christian Costa	94	(Espanha)	16
4.57.39	Paulo Alves	61	CF Stª Iria	83

OS MELHORES SUB20 DE SEMPRE (masculinos)

100 METROS

10,39	Ricardo Alves	81	Tramagal	00
10,41	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	12
10,45	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	02
10,45	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	14
10,49	William Reais	99	Sporting CP	18
10,50	Luís Barroso	66	Sporting CP	85
10,56	Delvis Santos	99	SL Benfica	18
10,57	Paulo Neves	74	SL Benfica	93
10,59	Rui Tavares	81	NA Cucujães	00
10,59	Frederico Curvelo (10)	97	SL Benfica	16
10,59	André Prazeres	99	JOMA	18
10,60	Pedro Silva	82	GD Andr.Soares	00
10,60	Wilson Pedro	98	CA Bª Banheira	17
10,62	Arnaldo Abrantes	86	SL Benfica	04
10,62	André Biveti	92	Sporting CP	11
10,62	Rafael Jorge	97	SL Benfica	16
10,63	Tiago Silvestre	91	SL Benfica	10
10,64	Diogo Antunes	92	SL Benfica	11
10,66	Pedro Almeida	84	Grecas	03
10,66	Ricardo Ribeiro (20)	95	Jard. Serra	14
10,66	João A. Esteves	98	SL Benfica	16
10,67	Pedro Agostinho	65	Sporting CP	84
10,67	Edi Sousa	89	Sporting CP	08
10,67	João Pinto	97	Sporting CP	16
10,67	Rui Corvelo	01	Sporting CP	19
10,68	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	87
10,70	Ricardo Martins	85	GD Cavadas	03
10,71	Bruno Ferreira	90	SL Benfica	09
10,71	Mauro Pereira	98	SL Benfica	17
10,71	Guilherme Santos (30)	00	SL Benfica	19
10,72	José Pedro Lopes	95	SL Benfica	13
10,72	Gonçalo Gonçalves	01	Sporting CP	19
10,73	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	94
10,73	Bruno Fernandes	91	SL Benfica	10
10,73	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
10,5m	Fonseca e Silva	50	SL Benfica	69
10,5m	António Cachola	56	SL Benfica	75
10,5m	Luís Cardoso	64	GDP Farauto	82
10,74	Hélio Reis	72	SL Benfica	90
10,74	Xavier Mendes (40)	95	Sporting CP	13
10,75	Luís Fernandes	82	GD Cavadas	01
10,75	Miguel Cabral	97	Gira Sol	16
10,76	Mário Barbosa	77	CA Braga	96
10,76	Bruno C. Neves	81	CA Seia	99
10,77	Tiago Angelino	80	Sporting CP	99
10,78	José Mendes	72	CDUP	91
10,78	Vítor Vasconcelos	77	FC Porto	96
10,78	Tiago Gonçalves	98	CA Seia	17
10,79	Tiago Ganço	77	SL Benfica	96
10,79	João Ferreira (50)	86	SL Benfica	05
10,79	Ivo Vital	88	SL Benfica	07

Atleta então estrangeiro (NIG):

10,10	Francis Obikwelu	78	CF Belenenses	97

200 METROS

20,89	Luís Barroso	66	Sporting CP	85
21,00	Ricardo Alves	81	Tramagal	00
21,01	William Reais	99	Sporting CP	18
21,26	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	02
21,32	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	12
21,37	Pedro Silva	82	GD Andr. Soares	00
21,37	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	14
21,39	Bruno Fernandes	91	SL Benfica	10
21,2m	António Cachola	56	SL Benfica	74
21,46	Vítor Jorge (10)	74	SL Benfica	93
21,47	Luís Neves	95	SL Benfica	13
21,48	Arnaldo Abrantes	86	SL Benfica	05
21,52	Mauro Pereira	98	SL Benfica	17
21,54	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	00
21,54	Bruno Ferreira	90	SL Benfica	09
21,58	Alberto Jorge	65	CDUP	84
21,63	Carlos Silva	74	SL Benfica	93
21,64	André Biveti	92	Sporting CP	11
21,65	Rui Costa	75	CO Pechão	94
21,66	José Mendes (20)	72	CDUP	91
21,66	João Pinto	97	Sporting CP	16
21,66	Tiago Gonçalves	98	CA Seia	17
21,70	Carlos Fradão	81	Sporting CP	00
21,70	Vítor Ricardo Santos	94	Sporting CP	13
21,71	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	87
21,72	João Coelho	99	SL Benfica	18
21,73	Hélio Reis	72	SL Benfica	90
21,73	Edi Sousa	89	Sporting CP	08
21,73	Rafael Jorge	97	SL Benfica	15
21,74	Luís Cunha (30)	64	Individual	83
21,74	Delvis Santos	99	SL Benfica	18
21,75	Eduardo Sá	95	CCD Ribeirão	14
21,77	Ricardo Lemos	73	SL Benfica	91
21,79	Paulo Neves	74	SL Benfica	93
21,79	Rui Tavares	81	NA Cucujães	00
21,82	Pedro Agostinho	65	Sporting CP	84

21,82	Xavier Mendes	95	Sporting CP	13
21,6m	Luís Correia	53	(África do Sul)	71
21,84	João Ferreira	86	SL Benfica	05
21,84	Ricardo Ribeiro (40)	95	Jard. Serra	14
21,85	Kiluange Tiny	75	SL Benfica	94
21,85	João A. Esteves	98	SL Benfica	17
21,86	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	90
21,86	Luís Morais	73	Sporting CP	92
21,89	Guilherme Santos	00	Esc. Movimento	18
21,91	Frederico Curvelo	97	SL Benfica	16
21,7m	António Maruta	55	CUF	73
21,7m	Rui Juiz	68	CF Belenenses	87

Atleta então estrangeiro (NIG):

20,24	Francis Obikwelu	78	CF Belenenses	96

400 METROS

46,90	Vítor Ricardo Santos	94	Sporting CP	13
47,20	José Mendes	72	CDUP	91
47,24	João Coelho	99	SL Benfica	18
47,1m	António Abrantes	68	CF Belenenses	87
47,2m	Álvaro Silva	65	CF Belenenses	84
47,2m	Alberto Jorge	65	CDUP	84
47,40	Rui Costa	75	CO Pechão	94
47,4m	Ilídio Motty	69	SL Benfica	88
47,63	Luís Freitas	79	Bairro Anjos	98
47,70	Carlos Silva (10)	74	SL Benfica	93
47,84	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	90
47,90	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	00
48,00	Vítor Jorge	74	SL Benfica	93
48,02	António Rodrigues	88	Sporting CP	07
47,9m	José Carvalho	53	Sporting CP	72
48,1m	Fernando Silva	52	SL Benfica	71
48,24	Mauro Pereira	98	Gira Sol	16
48,24	Leandro Fevereiro	01	Sporting CP	19
48,25	Ericsson Tavares	01	CA Seia	20
48,33	José Miranda (20)	91	SL Benfica	10
48,33	Sérgio Silva	96	J Ilha Verde	15
48,43	Paulo Pinto	91	FC Porto	10
48,3m	José Paulo	66	CF Belenenses	85
48,44	Luís Neves	95	SL Benfica	14
48,48	Vasco Santos	71	CIPA	90
48,50	Fábio Weber	94	Sporting CP	12
48,4m	Fernando Mamede	51	Sporting CP	70
48,54	Rafael Queirós	75	Maia AC	94
48,5m	Paulo Fontes	69	CDC Seia	88
48,5m	Duarte Basílio (30)	75	Bairro Anjos	92
48,65	Diogo Mestre	95	SL Benfica	14
48,69	Milton Dias	86	JOMA	03
48,70	Nuno Mendes	81	CF Belenenses	00
48,74	Joel Ferreira	77	Sporting CP	96
48,77	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	14
48,78	João Fonseca	96	Gira Sol	15
48,7m	Joaquim Gabriel	71	SL Benfica	89
48,84	Ricardo Garcia	89	CA Seia	07
48,88	Rui Costa	64	FC Porto	83
48,89	Fábio Gonçalves (40)	90	SL Benfica	09
48,90	Pedro Oliveira	98	SL Benfica	17
48,8m	José Câmara	54	CS Marítimo	72
48,8m	Alberto Rodrigues	63	Sporting CP	82
48,94	Pedro Tubal	79	GD Cavadas	98

800 METROS

1.47,65	João Pires	79	ADC Constantim	98
1.48,34	Fernando Almeida	81	JOMA	00
1.48,94	José Azevedo	75	NA Matosinhos	94
1.49,18	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	09
1.49,2m	António Abrantes	68	CF Belenenses	87
1.49,24	João Peixoto	01	SC Braga	20
1.49,49	Marcelo Pereira	00	NA Taipas	18
1.49,5m	Hélder de Jesus	54	SL Benfica	73
1.49,5m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	79
1.49,57	Henrique Meira (10)	71	Sporting CP	90
1.49,63	Rui Moreira	65	SL Benfica	83
1.49,7m	Fernando Mamede	51	Sporting CP	70
1.49,71	Nuno Pereira	00	Sporting CP	19
1.49,79	Carlos Teixeira	86	SL Benfica	05
1.49,82 pc	Hélio Gomes	84	Cyclones AC	03
1.49,9m	Rui Belchior	70	Sporting CP	88
1.49,95 pc	João Fonseca	96	Gira Sol	15
1.50,00	Diogo Sousa	83	GD Estreito	02
1.50,13	Bruno Silva	81	Sporting CP	00
1.50,13	Etson Barros (20)	01	SL Benfica	19
1.50,45	Guilherme Pinto	94	Sporting CP	12
1.50,48	Hugo Gil	97	Ingleses FC	15
1.50,5m	Américo Brito	60	Amora FC	79
1.50,64	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	05
1.50,78	Nuno Lopes	75	Sporting CP	94
1.50,86	João Cunha	71	AC Braga	90
1.50,94	Jorge Batista	91	ADRE Palhaça	10
1.51,0m	Diogo Rodrigues	75	Sporting CP	94
1.51,01	Pedro Rodrigues	79	Sporting CP	97
1.51,04	Emanuel Rolim (30)	93	SL Benfica	11
1.51,10	Tobias Ferreira	99	(Alemanha)	18
1.51,25	António Moura	99	Sporting CP	17
1.51,40	Albano Duarte	71	Sporting CP	90
1.51,43	Hélder Alheira	85	Sporting CP	04
1.51,45	Hélder Assunção	72	Sporting CP	91
1.51,54	Rui Silva	77	E Ouriquense	95
1.51,57	Renato Silva	81	Grecas	00
1.51,6m	Carlos Cabral	52	Sporting CP	70
1.51,60	Nuno Alpiarça	66	SL Benfica	85

1.51,81	Miguel Moreira (40)	91	AA Pego Longo	10
1.51,85	Diogo Alves	81	Sporting CP	99
1.51,87	Rui Costa	64	FC Porto	83

1500 METROS

3.40,09	Rui Silva	77	E Ouriquense	96
3.43,53	Nuno Pereira	00	Sporting CP	19
3.43,66	Manuel Damião	78	Maratona CP	97
3.43,7m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	79
3.44,3m	Guilherme Alves	61	FC Porto	80
3.44,46	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	98
3.44,67	Raimundo Santos	67	Sporting CP	86
3.44,91	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	11
3.45,1m	António Atabão	55	SL Benfica	74
3.45,32	Rui Pinto (10)	92	SL Benfica	11
3.45,4m	Paulo Estiveira	70	Sporting CP	89
3.45,8m	Hélder de Jesus	54	SL Benfica	73
3.45,8m	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	90
3.45,82	Bruno Silva	81	Sporting CP	00
3.45,94	João Cunha	71	AC Braga	90
3.46,0m	João Campos	58	Liceu de Faro	76
3.46,07	Hugo Rocha	97	SL Benfica	16
3.46,3m	Carlos Monteiro	65	Inter CA	84
3.46,46	Miguel Moreira	91	AA Pego Longo	10
3.46,51	Guilherme Pinto (20)	94	Sporting CP	13
3.46,53	Carlos Silva	83	Sporting CP	01
3.46,54	Luís Pinto	83	Maratona CP	02
3.46,66	Eduardo Henriques	68	Sporting CP	87
3.46,77	Rui Moreira	64	SL Benfica	83
3.46,92	Martim Monteiro	00	Sporting CP	19
3.47,03	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	05
3.47,1m	Rui Vieira	70	Boavista FC	89
3.47,10	Pedro Carrasco	72	Boavista FC	91
3.47,2m	Pedro Cunha	70	SL Benfica	89
3.47,2m	António Rebelo (30)	74	SL Benfica	93
3.47,3m	António Leitão	60	SC Espinho	79
3.47,3m	Delfim Conceição	71	Boavista FC	89
3.47,31	José Azevedo	75	NA Matosinhos	94

3000 METROS

8.06,57 pc	Filipe Pedro	80	SL Benfica	99
8.08,2	Carlos Monteiro	65	Inter AC	84
8.08,84	Pedro Cunha	70	SL Benfica	89
8.08,9	Guilherme Alves	61	FC Porto	80
8.10,47 pc	Rui Pinto	92	SL Benfica	11
8.10,71	Adelino Monteiro	81	Sporting	99
8.10,83	Rui Borges	72	FC Porto	91
8.11,1	Fernando Miguel	59	Sporting CP	78
8.11,6	António Leitão	60	SC Espinho	78
8.12,6	João Campos (10)	58	Sporting CP	77
8.12,6	António Rebelo	74	SL Benfica	93
8.12,77	Bruno Saramago	82	ACADOF	01
8.13,0	Cândido Maia	69	FC Porto	88
8.13,8	Cipriano Lucas	63	SL Benfica	82
8.13,94	José Costa	91	FC Porto	10
8.14,8	José Macedo	64	Boavista FC	83
8.15,4	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	67
8.15,42	Luís Miguel	64	CF Belenenses	83
8.16,0	Germano Neves	71	SL Benfica	88
8.16,83	Rogério Amaral (20)	01	CPT Sobral Ceira	20
8.17,0	Ezequiel Canário	60	SC Farense	79
8.17,6	Joaquim Magalhães	69	SL Benfica	87
8.18,0	Júlio Figueiredo	72	FC Porto	91
8.18,01	Duarte Gomes	00	SL Benfica	19
8.18,14	Etson Barros	01	SL Benfica	19
8.18,23 pc	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	12
8.18,37	Rui Pedro Silva	81	G. Trofa	00
8.18,8	Mário Costa	62	FC Porto	81
8.19,1	Joaquim Figueiredo	67	ANA	85
8.19,25	Bruno Albuquerque (30)	89	CP Mangualde	08
8.19,4	Pedro Barahona	54	SL Benfica	73
8.19,51	Carlos Miguel Silva	83	Sporting CP	01
8.19,76	Jorge Santa Cruz	89	FC Porto	08
8.19,95	João Pedro	74	ADRE Palhaça	93

5000 METROS

13.54,54	Carlos Monteiro	65	Inter CA	84
13.54,9m	António Leitão	60	SC Espinho	79
14.05,69	Germano Neves	71	SL Benfica	90
14.05,8m	Fernando Miguel	59	Sporting CP	78
14.06,17	Angelo Pacheco	75	Sporting CP	94
14.06,64	Rui Borges	72	FC Porto	91
14.09,00	Romeu Correia	72	CF U. Coimbra	91
14.09,2m	Guilherme Alves	61	FC Porto	80
14.09,27	António Rebelo	74	SL Benfica	92
14.11,2m	Anacleto Pinto (10)	48	SL Benfica	67
14.11,2m	Joaquim Figueiredo	67	SL Benfica	86
14.11,62	Pedro Cunha	70	SL Benfica	89
14.11,65	Bruno Saramago	82	ACDO Fermelã	01
14.11,67	Rui Pinto	92	SL Benfica	11
14.14,66	Rogério Amaral	01	CPT Sobral Ceira	20
14.15,42	Elias Couto	71	Casa Bf. Porto	90
14.16,19	Rui Vieira	70	Boavista FC	89
14.16,60	Duarte Gomes	00	SL Benfica	19
14.16,9m	Joaquim Magalhães	69	SL Benfica	88
14.18,08	Manuel Magalhães (20)	75	CA Stº Tirso	94
14.18,30	Nuno Costa	86	AD Amarante	05
14.18,52	Mário Gamito	74	Sporting CP	93
14.18,98	Pedro Dias	70	SL Benfica	89

14.19,20	João Pedro	74	ADRE Palhaça	93
14.19,91	Cândido Maia	69	FC Porto	88
14.19,92	Raul Silva	74	SL Benfica	92
14.20,1m	Luís Pinhal	60	SC Beira/Mar	79
14.21,1m	Delfim Conceição	71	Boavista FC	89
14.21,91	José Costa	91	FC Porto	10
14.22,2m	António Janeiro	75	Sporting CP	94
	(30)			

10000 METROS

29.25,10	José Santos	70	J Castanheira	89
29.38,44	Nuno Costa	86	AD Amarante	05
29.39,89	Manuel Magalhães	75	CA Stº Tirso	94
29.46,66	Pedro Dias	70	SL Benfica	89
29.50,01	Vítor Barbosa	69	FC Porto	88
29.51,88	Baltazar Sousa	69	SL Benfica	88
30.02,53	António Fonseca	76	Maratona Mont.	94
30.04,81	Rui Vieira	70	Boavista FC	89
30.05,8m	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	67
30.06,27	José Costa	91	FC Porto	10
	(10)			
30.09,2m	Germano Neves	71	SL Benfica	90
30.09,4m	José Sobral	67	CF Belenenses	86
30.14,6m	José Dias	68	JOMA	87
30.15,9m	Manuel Pereira	68	Arada AC	87
30.18,74	Domingos Lopes	72	GA Fátima	90
30.23,04	Delfim Conceição	71	Boavista FC	90
30.23,50	Miguel Marques	95	SL Benfica	14
30.24,08	Pedro Monteiro	75	CF Belenenses	94
30.25,2m	João Lopes	67	FC Porto	86
30.27,66	Carlos Calado	69	Teófilo Neto	88
	(20)			
30.32,1m	Paulo Catarino	63	FC Porto	82
30.34,09	Paulo Rosário	94	SC Braga	13
30.38,56	Pedro Branco	75	Individual	94
30.38,8m	António Janeiro	75	Sporting CP	94
30.39,8m	Elias Couto	71	Casa Bf. Porto	90
30.42,86	Samuel Barata	93	SL Benfica	12
30.49,24	Filipe Fialho	97	GD Diana	16
30.49,59	Alexandre Figueiredo	99	SL Benfica	18
30.50,07	José Morgado	75	Individual	94
30.50,7m	José Vieira	65	MM Nazaré	84
	(30)			
30.52,11	Armindo Ribeiro	75	Arte e Recreio	94
30.52,5m	Vítor Pereira	68	Individual	87

3000 M OBSTÁCULOS

8.44,6m	Guilherme Alves	61	FC Porto	80
8.45,34	Adelino Monteiro	81	Sporting CP	00
8.49,04	Marco Rebelo	73	CD Nacional	92
8.52,39	Júlio Figueiredo	72	CDC Seia	90
8.52,50	Paulo Gomes	73	FC Porto	92
8.53,57	Álvaro Ramalhete	71	Académica	90
8.53,72	Carlos Pinto	69	SL Benfica	88
8.55,90	Idelberto Ferreira	80	SUO Vais	99
8.57,11	José Serrano	75	Individual	93
8.57,51	Nuno Paulo	93	ACD S. João	12
	(10)			
8.58,60	Paulo Ferreira	71	FC Porto	90
8.59,12	Etson Barros	01	SL Benfica	19
8.59,5m	Carlos Tavares	68	FC Maia	87
9.00,01	Rui Borges	72	CD Candal	90
9.00,34	Pedro Cruz	82	Acadof	01
9.00,93	Mário Teixeira	74	GR 1º Janeiro	93
9.01,76	Rui Lucas	73	GR 1º Janeiro	92
9.01,79	André Pereira	95	SL Benfica	14
9.03,2m	Paulo Martins	68	Imortal DC	87
9.03,68	Carlos Caetano	73	SL Benfica	92
	(20)			
9.04,2m	Francelino Resende	69	FC Porto	88
9.04,8m	Paulo Guerra	70	L. Arraiolense	89
9.04,93	Manuel Fernandes	92	CS Marítimo	11
9.05,45	Vítor Almeida	70	SL Benfica	89
9.05,60	Luís Miguel Borges	94	SL Benfica	13
9.07,63	Alberto Paulo	85	CS Marítimo	04
9.08,1m	Henrique Crisóstomo	62	FC Foz	
	81			
9.08,16	Diogo Rosário	00	Sporting CP	19
9.08,22	Daniel Flórido	84	Grecas	02
9.08,25	Diogo Lourenço	92	CAO Vianense	11
	(30)			
9.08,51	Artur Trindade	75	Sporting CP	94
9.08,64	David Ferreira	98	Ingleses FC	17
9.08,8m	Elísio Rios	61	AD Kolossal	80
9.08,87	Jorge Santa/Cruz	89	FC Porto	08
9.09,46	João M. Campos	68	SL Benfica	87

110 M BARREIRAS (1,06 m)

14,03	João Almeida	88	Sporting CP	07
14,43	Luís Sá	81	FC Porto	00
14,46	João Ferreira	86	SL Benfica	05
14,46	Marcos Chuva	89	SL Benfica	08
14,47	Rasul Dabo	89	JOMA	08
14,49	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	90
14,54	David Bernardo	90	(França)	09
14,58	José Carvalho	81	SL Benfica	00
14,64	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	04
14,64	Tiago Ferreira	87	FC Porto	06
	(10)			
14,68	Rodrigo Dionísio	85	SL Benfica	04
14,72	Rui Palma	78	Sporting CP	97
14,79	Michel Ferreira	75	(França)	94
14,81	Hélio Vaz	91	NDC Gouveia	10
14,83	Yvan Ribeiro	99	(França)	17
14,85	Diogo Guerra	99	SL Benfica	18
14,87	Reinaldo Moniz	98	J Ilha Verde	16
14,92	Luís Fernandes	82	GD Cavadas	01
14,7m	João Lima	61	CDUL	80

14,95	Samuel Remédios (20)	92	GA Fátima	11
14,96	João Nunes	83	SL Benfica	01
14,96	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	14
14,99	Luís Santos	77	Sporting CP	96
14,99	Nouzalter Abreu	80	JOMA	99
15,02	Pedro Almeida	86	JOMA	05
15,02	João Fontela	91	Campismo SJM	10
15,04	Pedro Correia	81	Sporting CP	99
15,05	Damião Freitas	89	CP Alcanena	08
15,06	Hugo Espírito Santo	93	Sporting CP	11
15,07	André Costa (30)	92	GDRC Coina	11
15,09	Pedro Feliciano	73	SL Benfica	92
15,10	Filipe Ferreira	79	Bairro Anjos	98
15,10	Jorge Marcos	84	Vit. Setúbal	03
15,10	Brandon Silvestre	95	SL Benfica	14
15,13	António Veiga	68	Sporting CP	87
15,14	Timóteo Silva	83	Operário	02
15,15	Pedro Cardoso	93	SL Benfica	12
15,16	Pedro Santos	88	CP Alcanena	07
15,17	Carlos Silva	74	SL Benfica	93
15,19	Tiago Marto (40)	86	GA Fátima	04
15,21	João André	76	Sporting CP	95
15,23	Paulo Conceição	93	SL Benfica	12
15,0m	Cumura Imboá	40	SL Benfica	59
15,0m	José Carvalho	53	Sporting CP	72
15,0m	Paulo Barrigana	64	CDUL	82
15,25	Pedro Sequeira	69	GR Fixes	88
15,29	Paulo Sérgio	75	FC Maia	93
15,31	Ricardo Nobre	83	Maia AC	02

110 M BARREIRAS (1,00 m)

13,61	João Almeida	88	Sporting CP	07
13,89	David Bernardo	90	(França)	09
13,98	Marcos Chuva	89	SL Benfica	08
14,22	Samuel Remédios	92	GA Fátima	11
14,23	Yvan Ribeiro	99	(França)	17
14,29	Diogo Guerra	99	SL Benfica	17
14,31	Tiago Ferreira	87	FC Porto	06
14,34	Hugo Espírito Santo	93	Sporting CP	11
14,34	Mamadu Jaló	01	SL Benfica	19
14,37	Rasul Dabo (10)	89	JOMA	08
14,37	André Costa	92	GDRC Coina	11
14,37	Edson Gomes	98	SL Benfica	17
14,37	Edgar Campre	00	SL Benfica	19
14,39	André Prazeres	99	JOMA	18
14,43	André Lima	91	Sporting CP	09
14,43	Miguel Pereira	98	CA Ol Vianense	17
14,43	Pedro Matos	01	Sporting CP	20
14,44	Yuben Munary	99	SL Benfica	17
14,51	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	15
14,55	Pedro Santos	88	CP Alcanena	07
	(20)			
14,58	Hélio Vaz	91	NDC Gouveia	09
14,60	Ricardo Nunes	89	NA Alcabideche	08
14,60	Fábio Martins	97	SC Braga	16
14,62	Damião Freitas	89	CP Alcanena	07
14,63	Gustavo Rodrigo	02	UFC Tomar	20
14,64	Edgar Carrolo	91	CA Sal. Manique	08
14,68	Brandon Silvestre	95	SL Benfica	14
14,69	Pedro Cardoso	93	SL Benfica	12
14,71	António Gomes	95	CA Seia	14
14,80	Paulo Neto (30)	97	A Jard. Serra	16
14,83	Pedro Vila Cova	96	C+S Lavra	15
14,88	Tiago Rocha	01	CA Seia	20
14,89	Pedro Carreira	89	GA Fátima	07

400 M BARREIRAS

50,27	Carlos Silva	74	SL Benfica	93
50,33	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	90
51,4m	José Carvalho	53	Sporting CP	72
51,59	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	03
52,07	Ilídio Motty	69	SL Benfica	88
52,09	António Rodrigues	88	Sporting CP	06
52,10	Milton Dias	86	JOMA	05
52,3m	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	88
52,45	Luís Gancho	80	SL Benfica	99
52,46	José L. Silveira (10)	72	(França)	91
52,46	Paulo Soares	00	SL Benfica	19
52,48	José Carvalho	81	SL Benfica	00
52,64	António Leite	71	CDUP	89
52,76	Álvaro Silva	65	CF Belenenses	84
52,84	Emanuel Neves	90	FC Porto	09
52,91	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	99
53,14	Diogo Mestre	95	SL Benfica	14
53,15	Telmo Correia	82	Juv. Vidigalense	01
53,17	Alberto Rodrigues	63	Sporting CP	82
53,24	Rodolfo Varela (20)	86	SL Benfica	05
53,25	Diogo Santos	91	FC Porto	09
53,51	Manuel Dias	99	Sporting CP	17
53,56	André Sá	95	SL Benfica	14
53,58	Hugo Silva	91	CS Marítimo	10
53,5m	Rui Oliveira	61	FC Porto	80
53,71	David Oliveira	82	Tramagal	01
53,72	Emiliano Ventura	79	Acad. Santarém	98
53,73	João Santos	83	CP Alcanena	01
53,6m	Fernando Reis	50	SL Benfica	69
53,75	Tiago Custódio (30)	77	Sporting CP	96
53,81	Renato Silva	81	Grecas	00
53,93	Orlando Alves	72	Vit. Setúbal	91
54,00	Paulo Sérgio	75	FC Maia	94
54,17	Ricardo Fernandes	91	JOMA	10
54,27	Pedro Correia	81	Sporting CP	99

54,33	Filipe Novo	85	Cyclones AC	04
54,2m	António Maruta	55	CUF	73

ALTURA

2,20	Victor Korst	96	SL Benfica	15
2,17	Gerson Baldé	00	Sporting CP	19
2,13 pc	Carlos Pereira	87	Juv. Vidigalense	06
2,12	Gonçalo Veloso	01	SL Benfica	19
2,11 pc	Mário Aníbal	72	SL Benfica	90
2,09	Luís Marto	66	Sporting CP	84
2,08	Rafael Gonçalves	77	AD Ovarense	96
2,07	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	90
2,07 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	96
2,07	Márcio Lima	79	Sporting CP	97
	(10)			
2,07	Rodrigo Dionísio	85	Benfica	04
2,07	Rodolfo Brites	91	Gira Sol	10
2,07 pc	Tiago Boucela	92	Sporting	11
2,07	Tiago Costa	94	CCD Ribeirão	13
2,07	Marcos Maio	97	SC Braga	15
2,07	Diogo Oliveira	01	Grecas	19
2,06	Frederico Spínola	78	GD Estreito	97
2,06	João Almeida	88	Juv. Vidigalense	07
2,06	Francisco Barreto	96	CA Sal. Manique	14
2,05	João Almeida	64	FC Porto	83
	(20)			
2,05	Fernando E. Costa	68	SL Benfica	87
2,05 pc	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	03
2,05	Ricardo Nunes	89	NA Alcabideche	08
2,05	Tiago Pereira	93	SL Benfica	12
2,05	Nelson Pinto	98	CA Seis	16
2,04	Carlos Pires	82	Grecas	00
2,04	Paulo Conceição	93	SL Benfica	11
2,04	Pedro Fernandes	96	AA Pinhalnov.	15
2,04 pc	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	16
2,03 pc	Rui Cabral	74	Campismo SJM	93
	(30)			
2,03	Carlos Gomes	97	CLAC Entronc.	15
2,03	Filipe Guerreiro	97	Campismo SJM	15
2,02	Bruno Miguel	75	S Bf. C Branco	94
2,02	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	12
2,02	Rafael Vilas/Boas	95	SC Braga	12
2,02	Pedro Pinheiro	98	SL Benfica	17
2,02	Simão Pereira	00	SL Benfica	18
2,02	Ailton Fernandes	99	Sporting CP	18
2,01	João Lima	61	CDUL	80
2,01	Vítor Malaquias	65	GJ Chamusq.	84
	(40)			
2,01	Joel Pereira	86	Olímp. Vianense	04
2,01 pc	Nelson Semedo	87	JOMA	06
2,01	João Alexandre	90	Juv. Vidigalense	09
2,01	Óscar Vilaça	92	Esc. Movimento	11
2,01	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	13
2,01	Denys Vatamanyuk	96	C Bf Faro	15
2,01 pc	André Pimenta	01	J Vidigalense	19
2,00 pc	Pedro Raposo	74	Bairro Anjos	93
2,00	Sandro Ambrioso	77	CO Pechão	94
2,00	Pedro Veloso	77	GD Andr.Soares	96
	(50)			
2,00 pc	Humberto Machado	79	SL Benfica	97
2,00	Abel Enfica	79	ES Am.Lusitano	98
2,00 pc	Márcio Dias	81	FC Porto	00
2,00 pc	Bruno Costa	92	FC Porto	10

VARA

5,20	Ruben Miranda	93	SL Benfica	11
5,15	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	13
5,15 pc	João Pedro Buaró	01	GD Estreito	20
5,11	Diogo Ferreira	90	JOMA	09
4,95	Edi Maia	87	GD Ind. Setúbal	06
4,91	Ricardo Ventura	81	JOMA	00
4,90	Valdemar Santo	72	SL Benfica	91
4,90	Carlos Pitra	00	Sporting CP	19
4,85	João Rodrigues	62	SL Benfica	81
4,85	Mauro Damião	82	Sporting CP	01
	(10)			
4,82 pc	Hugo Serra	77	SL Benfica	96
4,80	Nuno Fernandes	69	CIPA	88
4,80	Filipe Corceiro	98	SL Benfica	17
4,80	Tomás Marreiros	98	SC Braga	17
4,70	António Magro	96	GD Ind. Setúbal	15
4,70	Rui Marques	98	GAU Bajouca	15
4,67	Jaime Areias	84	Sporting CP	01
4,66	Alexandre Granhão	93	Esc. Movimento	12
4,60 pc	Pedro Pimenta	75	CIPA	94
4,60	João André	76	Sporting CP	95
	(20)			
4,60	João Vieira	83	SL Benfica	02
4,60 pc	Gonçalo Uva	98	Sporting CP	17
4,60	Manuel Dias	99	SL Benfica	18
4,55	Pedro Costa	79	CDUP	97
4,55	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	04
4,54	Isaac Lopes	90	FC Porto	09
4,52 pc	Edgar Campre	00	SL Benfica	19
4,50	Paulo Rodrigues	61	SL Benfica	80
4,50	André Rodrigues	76	SL Benfica	95
4,50	António Lourenço	78	CDUL	97
	(30)			
4,50	Filipe Lara Ramos	78	Sporting CP	97
4,50	Ernesto Pereira	83	FC Porto	02
4,50	João Abrantes	90	Sporting CP	08
4,50	Andreas Gjesdal	95	(Noruega)	14
4,50	Duarte Eusébio	97	J. Vidigalense	16
4,45	Ruben Monteiro	89	Juv. Vidigalense	08
4,44	André Carvalho	88	Esc. Movimento	07
4,41	Renato Araújo	93	CS Marítimo	12
4,40	Rui Vergamota	57	SL Benfica	75
4,40	Alberto Soares	66	(França)	84
	(40)			
4,40	Carlos Brás Lopes	66	(França)	84

4,40	Mário Aníbal	72	SL Benfica	91
4,40	Ricardo Ferreira	73	(França)	92
4,40	Daniel Lemos	77	(França)	96
4,40	Luís Freire	81	GD Alto Pina	99
4,40	José Décio Faria	91	Jardim da Serra	10
4,35	Rui Leitão	72	SL Benfica	90
4,35	André Sabino	80	CIA Ilha Azul	99
4,35	Ricardo Santos	92	C Benf. Faro	10
4,35	Stélvio Lemos	95	(Grã/Bretanha)	14
	(50)			
4,35	André Rangel	00	AA Pinhalnov.	18
4,35	Diogo Meneses	02	J Vidigalense	19

COMPRIMENTO

7,83	Nelson Évora	84	FC Porto	03
7,80	Marcos Chuva	89	SL Benfica	08
7,58	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	07
7,51	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	94
7,48	Olek. Lyashchenko	97	CA Mar. Grande	15
7,46	Rui Barros	74	Sporting CP	93
7,46	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
7,37	Luís Neves	68	SL Benfica	87
7,37	Sérgio Costa	82	CCD Ribeirão	01
7,35	Denil Baía	98	CP Corroios	17
	(10)			
7,34	José Leitão	65	FC Porto	84
7,33	João Rocha	92	SL Benfica	10
7,33	Yvan Ribeiro	99	(França)	18
7,33 pc	André Pimenta	01	J Vidigalense	19
7,32	André Silva	94	Esc. Movimento	13
7,30	Pedro Santos	88	CP Alcanena	07
7,29	Alfredo Melão	55	SL Benfica	73
7,29	José Sousa	63	SL Benfica	82
7,29	Nouzalter Abreu	80	JOMA	99
7,28	Hildeberto Almeida	78	SL Benfica	97
	(20)			
7,28	Miguel Marques	95	Juv. Vidigalense	13
7,28 pc	André Rangel	00	SL Benfica	19
7,27	José Singéis	53	CF Belenenses	71
7,27	Paulo Castelbranco	69	Sporting CP	88
7,26	Adriano Rodrigues	57	Sporting CP	75
7,26	J. Filipe Pereira	73	CIPA	91
7,25	Mamadu Jaló	01	SL Benfica	19
7,24	Fábio Reis	86	CP Alcanena	05
7,23	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	99
7,23 pc	Carlos Pereira	87	Juv. Vidigalense	06
	(30)			
7,23	Edgar Campre	00	SL Benfica	19
7,22	Diogo Cruz	77	SL Benfica	96
7,22	Gaspar Araújo	81	Olímp. Vianense	00
7,22	Bruno Costa	92	CS Marítimo	11
7,21 pc	Kevin Wilson	90	SL Benfica	09
7,20	Paulo Massinga	78	CA Terceira	96
7,20 pc	David Ganço	83	SL Benfica	01
7,20	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	15
7,18	Rodrigo Agostinho	01	CA Mar. Grande	20
7,17	Francisco Marques	78	Individual	97
	(40)			
7,17	Victor Korst	96	AA Pinhalnov.	14
7,16	J. Faria Rodrigues	46	CDUL	65
7,16 pc	Bruno Carmo	81	Juv. Vidigalense	99
7,15	Pedro Oliveira	80	Grecas	99
7,14	Hugo Brígido	98	GA Caranguej.	17
7,13	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	90
7,13	Diogo Espinha	87	CS Marítimo	06
7,12	Valter Pinto	93	Sporting CP	12
7,11	Miguel Costa	94	Gira Sol	13
7,10	João Ribeiro	63	CDUL	82
	(50)			
7,10	Rui Palma	78	Sporting CP	96
7,10	Alberto Fraga	80	GD Estreito	99
7,10	Manuel Dias	99	SL Benfica	18

TRIPLO

16,43	Nelson Évora	84	FC Porto	03
16,09	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	94
16,04	José Leitão	65	FC Porto	84
15,91	Nouzalter Abreu	80	JOMA	99
15,65	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	07
15,63	Alfredo Melão	55	SL Benfica	74
15,60	Olek. Lyashchenko	97	Sporting CP	16
15,50	Diogo Cruz	77	SL Benfica	96
15,50	Pedro Pinheiro	98	SL Benfica	17
15,33	Luís Marto	66	Sporting CP	85
	(10)			
15,17	Filipe Silva	02	(França)	20
15,13	Mário Aníbal	72	SL Benfica	90
15,13	João Dias	84	Grecas	03
15,09	Júlio Almeida	00	SL Benfica	19
15,02	Sérgio Costa	82	CCD Ribeirão	01
15,01	Denil Baía	98	CP Corroios	17
15,00	João Ribeiro	63	CDUL	82
15,00	Tiago Pereira	93	SL Benfica	12
14,99 pc	Joel Costa	79	CA Ovar	98
14,98	Rui Barros	74	Sporting CP	93
	(20)			
14,88	Filipe Nery	78	FC Porto	97
14,84	Iuri Santos	85	CA Bª Banheira	04
14,82	Gaspar Araújo	81	Olímp. Vianense	00
14,80	José Miguel Pereira	91	FC Porto	10
14,78	Paulo Palma	57	Académica	76
14,78	José Santos	69	SL Benfica	88
14,75	David Cardeira	89	Sporting CP	08
14,75	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	12
14,74	Amâncio Santos	77	SL Benfica	95
14,74	Rafael Vilas/Boas	95	SC Braga	14
	(30)			
14,72	Danilo Almeida	96	SL Benfica	15
14,69	Fernando Pires	66	CF Belenenses	84
14,69	Bruno Costa	92	CS Marítimo	11

14,68	Rafael Gonçalves	77	AD Ovarense	96
14,66	André Luz	93	SL Benfica	12
14,66	Nuno Sénica	00	CA Seia	19
14,64	Eurico Martins	62	GDP Farauto	81
14,62	Carlos Fernandes	63	CDUL	81
14,61	Luís Azevedo	54	SL Benfica	72
14,60	Carlos Castelbranco (40)	69	Sporting CP	88
14,59	Rui Carrudo	78	Sporting CP	97
14,59	Gonçalo Santos	86	SL Benfica	05
14,56	Miguel Marques	95	J Vidigalense	14
14,52	Luís Neves	68	SL Benfica	86
14,52	Nélson Martins	79	CN Rio Maior	98
14,52	Ricardo Jaquité	89	Casa Bf Faro	08

PESO (7,26 kg)

18,02	Marco Fortes	82	Sporting CP	01
17,57 pc	António Vital Silva	88	SL Benfica	07
17,18	Tsanko Arnaudov	92	SL Benfica	11
16,43	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	10
16,20	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	17
16,19	Nuno Serra	74	Sporting CP	93
15,62	Bruno André	86	IFC Torrense	05
15,48	André Gonçalves	86	CS Marítimo	05
15,36	José Pinho	95	NA Cucujães	14
15,20	Adriano Lopes (10)	91	FC Porto	10
15,17	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	02
15,00	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	08
14,98	Marçal Rodrigues	90	CS Marítimo	09
14,77	J. Espírito Santo	56	Sporting CP	75
14,75	Correia da Cunha	54	Sporting CP	72
14,61	Tiago Silva	00	Sporting CP	19
14,59	Fernando Alves	67	SL Benfica	86
14,58	Juan Rosete	79	Sporting CP	97
14,55	Rodolfo Garcia	99	SL Benfica	18
14,49	José L. Fernandes (20)	46	SL Benfica	65
14,40	Hugo Silva	82	Quintajense FC	01
14,21 pc	Luís Melo	87	CDE Lages Pico	06
14,15	Ivo Cardoso	80	CA Seia	98
14,14	Nuno Lopes	82	CD Conc. Faro	00
14,12	José Sottomayor	53	Sporting CP	72
14,09	Luís Reis	49	SL Benfica	68
14,08	António Vital Silva	50	FC Porto	69
14,07	Nuno Antunes	79	SL Benfica	98
14,06	Rui Dias	66	CIPA	85
14,04	Gonçalo Santos (30)	74	Sporting CP	92
14,02	Mário Aníbal	72	SL Benfica	91
14,02	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	02
14,02	Rui Costa	95	SC Braga	14
13,83	Mykyta Sudashov	98	Sporting CP	17
13,80	Fábio Silva	95	SL Benfica	13
13,78	Jorge Santos	68	CF Stª Clara	87
13,77	Reis Santos	45	CDUL	63
13,75	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	07
13,74	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	03
13,74	Catalin Bivol (40)	99	C Bf Faro	18
13,71	Renato Costa	91	CENA Pacense	09
13,68	Edujosé Lima	96	Campismo SJM	15
13,61	Mário Pinto	62	FC Porto	80
13,58 pc	Mário Cardoso	70	ACD Ílhavos	88
13,56	Bruno Abel	82	Sombras Negras	00
13,52 pc	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	12
13,49	Luís Gavina	77	CRCD Luzense	95

PESO (6 kg)

19,81	António Vital Silva	88	SL Benfica	07
18,75	Tsanko Arnaudov	92	SL Benfica	11
18,33	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	17
18,16	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	10
17,56	Rodolfo Garcia	99	SL Benfica	18
17,34	Bruno André	86	IFC Torrense	05
17,02	André Gonçalves	86	CS Marítimo	05
16,88	Emanuel Sousa	99	SL Benfica	18
16,76	Adriano Lopes	91	FC Porto	10
16,67	Jorge Rodrigues (10)	83	ED Viana	02
16,60	Marçal Rodrigues	90	CS Marítimo	09
16,58	José Pinho	95	NA Cucujães	14
16,57	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	08
16,29	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	02
16,24	Luís Melo	87	CDE Lages Pico	06
16,10 pc	Tiago Silva	00	Sporting CP	19
15,77	Rui Dias	66	CIPA	85
15,70	Leandro Ramos	00	SL Benfica	18
15,69	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	07
15,61	Natã le (20)	96	CA Sal Manique	15
15,59	Fernando Alves	67	CIPA	85
15,57	Mykyta Sudashov	98	Sporting CP	17
15,52	Vital Silva	50	FC Porto	69
15,46	Ricardo Varela	00	Sporting CP	19
15,42	Catalin Bivol	99	C Bf Faro	18
15,39	Miguel Pinto	84	CS Marítimo	03
15,35	Renato Costa	91	CENA Pacense	09
15,35	Rui Costa	95	SC Braga	14
15,31	José Luís Fernandes	46	SL Benfica	65
15,23	Paulo Pereira (30)	84	NA Cucujães	03

DISCO (2 kg)

53,15	Edujosé Lima	96	Campismo SJM	15
52,40	Emanuel Sousa	99	SL Benfica	18
51,90	António Vital Silva	88	SL Benfica	07
51,84	Jorge Grave	82	Quintajense FC	01

51,72	Marco Fortes	82	Sporting CP	00
51,47	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	02
51,20	Juan Rosete	79	Sporting CP	98
50,86	Hugo Caldeira	84	Sporting CP	03
49,58	Fernando Alves	67	SL Benfica	86
49,29	Rodolfo Garcia	99	SL Benfica	18
	(10)			
48,56	Paulo Bernardo	74	Bairro Anjos	93
48,14	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	10
48,09	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	17
47,92	Paulo Santos	65	FC Porto	84
47,78	Hugo Silva	82	Quintajense FC	00
47,69	Tsanko Arnaudov	92	SL Benfica	11
47,54	Luís Gavina	77	CRCD Luzense	96
47,16	Cleide Lopes	00	Sporting CP	19
46,71	José Pinho	95	NA Cucujães	14
45,78	Luís Reis	49	SL Benfica	68
	(20)			
45,18	Miguel Pinto	84	CS Marítimo	03
45,04	Manuel Pinto	62	CF Belenenses	81
44,94	Ivo Cardoso	80	CA Seia	99
44,64	Correia da Cunha	54	Sporting CP	73
44,38	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	12
44,32	Ricardo Freitas	93	Grecas	12
44,00	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	92
43,98	Renato Costa	91	CENA Pacense	09
43,96	Jorge Santos	68	CF Stª Clara	87
43,54	Mário Aníbal	72	SL Benfica	91
	(30)			
43,31	Fábio Silva	95	SL Benfica	14
43,07	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	09
43,02	Tiago Palma	76	Ginásio C. Sul	95
42,76	Décio Andrade	97	GD Estreito	15
42,73	Adriano Lopes	91	FC Porto	10
42,58	Mário Pinto	62	FC Porto	81
42,56	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	01
42,50	Mykyta Sudashov	98	Sporting CP	17
42,18	Nuno Lopes	82	GD Vilamoura	01
42,16	Nuno Serra	74	Sporting CP	93
	(40)			
42,12	Nuno Antunes	79	SL Benfica	98
42,06	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	95

DISCO (1,75 kg)

62,87	Emanuel Sousa	99	SL Benfica	18
59,19	António Vital Silva	88	SL Benfica	07
57,07	Edujosé Lima	96	Campismo SJM	15
56,08	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	02
55,70	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	17
55,29	Hugo Caldeira	84	Sporting CP	03
53,21	Cleide Lopes	00	Sporting CP	19
53,06	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	08
52,96	Ricardo Freitas	93	Grecas	12
52,89	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	10
	(10)			
52,81	Rodolfo Garcia	99	SL Benfica	18
52,54	José Pinho	95	NA Cucujães	14
50,51	Miguel Pinto	84	CS Marítimo	03
49,76	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	12
49,03	Pedro Faria	94	CD Póvoa	13
47,96	Fernando Alves	67	CIPA	85
47,79	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	09
47,60	Leandro Ramos	00	SL Benfica	18
47,19	Mykyta Sudashov	98	Sporting CP	17
47,08	Tomás Coelho	01	Sporting CP	19
	(20)			
46,91	Renato Costa	91	CENA Pacense	09
46,64	Adriano Lopes	91	FC Porto	10
46,26	Tsanko Arnaudov	92	SL Benfica	11
46,09	Edgar Campre	00	SL Benfica	19
45,91	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	02
45,91	Fábio Silva	95	SL Benfica	14
45,58	João Espinhosa	97	Maia AC	15
45,30	Rafael Venade	92	ADC Lovelhe	10
45,22	Alex Constantino	00	Cortiçadas CA	19

MARTELO (7,26 kg)

69,56	Vítor Costa	74	(França)	93
63,33	António Vital Silva	88	SL Benfica	06
62,90	Ruben Antunes	99	J Vidigalense	18
62,14	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	96
61,64	Sérgio Coelho	81	Quintajense FC	00
61,22*	Dário Manso	82	Sporting CP	01
59,68	Miguel Carreira	96	J Vidigalense	15
59,20	Décio Andrade	97	GD Estreito	16
57,79	Nuno Rocha	84	FC Porto	02
57,76	Carlos Vicente	88	ACDR Arneir.	07
	(10)			
57,12	André Vital Silva	80	FC Porto	99
55,08	Tiago Palma	76	Ginásio C. Sul	95
54,83	Paulo Gorgita	82	AC Mocidade	01
54,30	Vítor Tiago	90	ADC Lovelhe	09
54,28	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	03
53,73	Vítor Rodrigues	81	Eléctrico P. Sôr	00
53,70	Fábio Venceslau	83	AC Mocidade	01
53,66	Pedro Veiga	75	NA Matosinhos	94
53,38	J. Miguel Rodrigues	69	Sporting CP	88
53,26	Mário Rocha	72	GS Loures	91
	(20)			
51,82	João Ferreira	97	CA Mar. Grande	16
51,78	Célio Cruz	83	ADC Lovelhe	02
51,77	João Venade	88	ADC Lovelhe	07
51,68	Carlos Nunes	78	(França)	96
51,24	Pedro Capela	91	CA Bx Banheira	10
51,10	Gonçalo Marques	73	Sporting CP	92
51,04	António Peixoto	68	SL Benfica	87
50,80	Diogo Freitas	02	GD Estreito	20
50,66	Alcino Pereira	64	FC Porto	83
50,60	Tiago Chaves	91	GD Estreito	10
	(30)			

50,59	Rodrigo Costa Santos	90	C Operário D	08
50,51	João Almeida	86	CS Marítimo	05
50,34	Fernando Alves	67	SL Benfica	86
50,34	Michael Fonseca	93	JD Almansor	11
50,19	Tony Nunes	80	(França)	98
50,16	Luis Vilalonga	64	Sporting CP	82
50,10	António Sustelo	88	(Bélgica)	07
49,94	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	12
49,76	Pedro Santos	94	NDJ Laranjeiro	13
49,56	Rui Figueira (40)	74	Sporting CP	92
49,40	Luís Batista	91	Juv. Vidigalense	09
49,30	Carlos Malaquias	01	Juv. Vidigalense	20
49,22	José Custódio	60	SL Benfica	79
48,74	Luís Jesus	82	Col. Calvão	00
48,68	Dine Sousa	76	Juv. Vidigalense	95

*64,54 após análise anti/doping positiva (marca anulada)

MARTELO (6 kg)

76,30*	Vítor Costa	74	(França)	93
71,85	Ruben Antunes	99	J Vidigalense	18
71,18	António Vital Silva	88	SL Benfica	06
68,38	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	15
68,22	Décio Andrade	97	GD Estreito	16
66,95	Carlos Vicente	88	ACDR Arneir.	07
65,32	Nuno Rocha	84	FC Porto	03
62,00	Célio Cruz	83	ADRC Lovelhe	02
61,94	João Ferreira	97	CA Mar. Grande	16
61,29	Vítor Tiago (10)	90	ADC Lovelhe	09
60,81	João Venade	88	ADRC Lovelhe	07
60,45	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	04
59,46	Diogo Freitas	02	GD Estreito	19
59,30	Pedro Santos	94	NDJ Laranjeiro	13
57,98	Tony Nunes	80	(França)	99
57,64	José Rodrigues	69	Sporting CP	88
57,58	Pedro Capela	91	CA Bx Banheira	10
57,46	Afonso Jantarada	01	SL Benfica	20
57,45	João Almeida	86	GD Estreito	05
56,92	Carlos Nunes (20)	78	(França)	96
56,73	Rodrigo Costa Santos	90	C Operário D	08
56,40	Tiago Chaves	91	GD Estreito	09
55,93	António Sustelo	88	(Bélgica)	07
55,16	Gonçalo Marques	73	Sporting CP	92
54,78	António Peixoto	68	SL Benfica	87
55,74	Bruno M. Gomes	92	ADC Lovelhe	11
55,67	Michael Fonseca	93	JD Almansor	12
55,50	Luís Cardoso	95	Sporting CP	13
54,95	Tomás Coelho	01	Sporting CP	19
54,38	Rui Figueira (30)	74	Sporting CP	93
54,36	Luís Batista	91	Juv. Vidigalense	10
54,20	Bernardo Oliveira	99	CA Bª Banheira	18
54,12	Fábio Venceslau	83	CA Terceira	02
53,68	Fernando Carvalho	72	SL Benfica	90
53,40	Fernando Alves	67	CIPA	85
53,20	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	12
52,79	Tiago Araújo	87	CA Terceira	05
57,02	Carlos Malaquias	01	J Vidigalense	20
52,66	Mário Rocha	72	CA Porto	90
52,24	Daniel Costa (40)	92	SL Benfica	11
52,12	Francisco Pereira	03	GD Estreito	20
52,05	Rafael Teixeira	98	J Vidigalense	16
51,92	Daniel Nobre	93	GR Qtª Lomba	11
51,87	Leandro Gonçalves	96	NA Cucujães	14
51,87	Bruno Faria	03	A Jardim Serra	20
51,80	Hélder Serrão	84	CRC Amarense	03
51,66	Miguel Ribeiro	83	Juv. Vidigalense	02
51,61	Fábio Freitas	87	Grecas	05
50,44	Luís Dias	70	SL Benfica	89
50,38	Steve Patrício (50)	88	Juv. Vidigalense	06

* engenho de 6,25 kg

DARDO

77,52	Leandro Ramos	00	SL Benfica	19
73,94	Tiago Aperta	92	SL Benfica	11
69,77	André Medeiros	80	U Micaelense	99
67,12	Filipe Ventura	78	Individual	97
65,80	Ilírio Nazaré	00	Sporting CP	19
64,86	António Joaquim	75	(França)	93
61,87	João Ramalho	85	FC Porto	03
61,77	Tiago Pires	98	J Vidigalense	17
61,64	Marco Ferreira	88	Gira Sol ADF	06
61,57	Ricardo Conde (10)	82	ADRC Lovelhe	01
61,24	Manuel Oliveira	79	Individual	97
60,50	Hélder Pestana	87	GD Estreito	05
59,75	Luís Almeida	84	JOMA	02
59,27	Pedro Custódio	87	SL Benfica	06
59,09	Olek. Lyashchenko	97	Sporting CP	16
59,06	Moisés Faria	02	GD Estreito	20
58,53	Dinis Rainha	02	SL Benfica	20
58,42	Emanuel Gomes	85	Olímp. Vianense	03
58,36	Jorge Lourenço	73	SL Benfica	91
57,68	Valter Toledo (20)	89	AC Mocidade	08
57,60	Paulo César Silva	94	CDRC Amarense	13
56,94	Carlos Tribuna	80	ADRE Palhaça	99
56,88	José Faustino	77	Ginásio C. Sul	96
56,82	Ricardo Amaro	90	JD Neves	09
56,78	Nuno Penha	77	CF Belenenses	96
56,46	Sérgio Abreu	68	CS Marítimo	87
55,50	João Costa	73	Despertar SC	92
55,38	Luís Herédio Costa	71	Sporting CP	90
55,25	Fábio Aperta	87	SC Abrantes	05
55,23	Rui Santos	96	Maia AC	15

	(30)			
54,90	Tiago Marto	86	GA Fátima	04
54,75	Rui Sá	91	FC Porto	10
54,66	Elias Leal	77	Vit. Setúbal	96
54,62	Carlos Gil	67	AC Guarda	86
54,42	Miguel Lavrador	95	Juv. Vidigalense	13
54,32	João Fernandes	91	SL Benfica	10
54,29	Bruno Abreu	82	Tramagal	01
54,20	Micael Nóbrega	87	JD Neves	06
54,16	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	89
54,12	João Guerreiro	99	C Bf Faro	18
	(40)			
54,06	Mário Pereira	02	SL Benfica	20
53,99	Diogo Baptista	01	J Vidigalense	20
53,96	Carlos Silva	73	GEICE	92
53,93	José Gonçalves	95	Campismo SJM	14
53,70	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	95
53,68	Davidson Borges	95	SL Benfica	12
53,68	Miguel Âng. Almeida	95	C Spiridon Gaia	13
53,66	Luís Pereira	97	GA Fátima	15
53,56	Nuno Rodrigues	72	CD Conc. Faro	91
53,31	Cláudio Morais	89	CIA Ilha Azul	08
	(50)			

Com o engenho antigo – mais planador (até 1985):

73,64	Paulo Santos	65	FC Porto	84
66,78	Carlos Cunha	62	CF Belenenses	81
64,26	Nuno Lobo	61	Sporting CP	79
61,78	José S. Moura	54	FC Porto	73
59,55	José Matos	41	AA Santarém	60
59,28	Diogo Lavajo	54	Sporting CP	71
58,98	José Saavedra	51	FC Porto	70
58,90	José Custódio	60	SL Benfica	79
58,00	Raposo Borges	49	Sporting CP	68
57,48	Artur Crisóstomo	67	SL Benfica	85
	(10)			

DECATLO

7377	Mário Aníbal	72	SL Benfica	91
6784	Tiago Marto	86	GA Fátima	05
6749	Paulo Massinga	78	CA Terceira	97
6267	João André	76	Sporting CP	95
6263	Ângelo Dias	78	CA Terceira	97
6260	Ivan Santos	94	ADL Apelaçon.	13
6256	Pedro Albuquerque	60	SL Benfica	79
6234	Alberto Fraga	80	GD Estreito	99
6222	Alexandre Cameira	70	(França)	89
6208	Márcio Pires	86	Tramagal SU	05
	(10)			
6194	José Durão	69	SL Benfica	88
6108	Carlos Sá	81	IFC Torrense	00
6066	Paulo Sérgio	75	FC Maia	94
6016	David Oliveira	82	Tramagal	01
6000	Pedro Veloso	77	GD Andr.Soares	96
5966	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	96
5934	Vítor Silva	51	Sporting CP	70
5911	João Afonso	76	Juv. Vidigalense	95
5882	Luís Jesus	82	Grecas	01
5878	Hugo Azevedo	82	FC Porto	00
	(20)			
5868	Vitor Malaquias	65	GJ Castanheira	84
5868	Manuel Pinto	62	CF Belenenses	81
5853	José Sol	58	CS Marítimo	77
5825	Henrique Guerra	75	(França)	94
5786	António Lourenço	78	CDUL	97
5754	Rui F. Brás	76	Boavista FC	95
5735	José Sereno	83	Grecas	01

DECATLO (110 b/1m, peso/6kg, disco/1,75kg)

7328	Edgar Campre	00	SL Benfica	19
7256	Manuel Dias	99	SL Benfica	18
6934	Pedro Santos	88	CP Alcanena	07
6640*	Tiago Marto	86	GA Fátima	04
6531	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	08
6437	Samuel Remédios	92	GA Fátima	11
6334*	Vítor Rodrigues	83	SUO Vais	02
6331	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	16
6207	Carlos Prino	97	GA Fátima	16
6193*	Márcio Pires	86	Tramagal SU	05
	(10)			
6107	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	14
6038	Nuno Martins Alves	88	(França)	06
6018*	Tiago Madeira	83	CN Rio Maior	02
6080*	Carlos Santos	86	CP Alcanena	05
6074	Ricardo Amaro	90	JD Neves	08
6043	Pedro Cardoso	93	SL Benfica	12
6042	Gil Mendes	89	GD Cavadas	07
5968	Henrique Marques	93	Gira Sol	12
5945*	José Sereno	83	Grecas	02
5896	Davidson Borges	95	SL Benfica	14
	(20)			
5890	Eduardo Valério	96	J Vidigalense	15
5881	Damião Freitas	89	CP Alcanena	07
5863	Renato Araújo	93	CD Marítimo	12
5837*	Daniel Leandro	84	20 Km Almeirim	02
5807	Rafael Ferreira	99	20 Km Almeirim	17
5794	Luís Miguel Santos	93	SL Benfica	12
5765	Pedro Vila Cova	96	C+S Lavra	15
5712	Cláudio Morais	89	CIA Ilha Azul	08
5699*	Diogo Branco	85	CS Marítimo	03
5644	Bruno Costa	92	FC Porto	10
	(30)			
5639*	Rui Pereira	85	FC Porto	03
5620	Reinaldo Moniz	98	J Ilha Verde	16
5616	Johny Machado	91	AD Afifense	10
5603	Duarte Eusébio	97	J Vidigalense	15
5576*	Rui Pombeiro	84	Sporting CP	03
5563	Gonçalo Rocchi	99	C+S Lavra	18
5561	Pedro Pinheiro	98	SL Benfica	17
5556	João Gonçalves	91	Jardim da Serra	10

5548	Francisco Cordoeiro	92	Esc. Movimento	11
5524*	Filipe Mendonça (40)	85	CS Marítimo	04
5507*	João Dias	84	Grecas	03

* com barreiras de 1,06 m

10000 M MARCHA (PISTA)

41.21,31	João Vieira	76	CN Rio Maior	95
42.23,20	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	99
42.32,79	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	99
42.47,89	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	13
42.53,15	Augusto Cardoso	70	AC Alfenense	89
42.54,23	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	95
42.55,12	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	93
43.01,41	Dionísio Ventura	79	Zona Azul	98
43.10,2m	Nuno Pereira	79	CD Montijo	98
43.23,4m	João Maral (10)	69	CF Belenenses	88
43.57,68	Paulo Santos	67	SL Benfica	86

20 KM MARCHA

1.26.35	João Vieira	76	CN Rio Maior	95
1.28.57	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	95
1.30.10	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	13
1.30.23	João Maral	69	CF Belenenses	88
1.30.45	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	99
1.30.57	Miguel Rodrigues	96	CN Rio Maior	15
1.32.03	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	99
1.32.25	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	95
1.32.50	Amilcar Dias	72	CF Belenenses	89
1.32,57	Jorge Esteves (10)	66	CF Belenenses	85
1.33.20	Nuno Pereira	79	CD Montijo	98
1.33.52	Paulo Santos	67	SC Alenquer	85
1.34.05	Paulo Alves	61	CF Santa Iria	80
1.34.05	António Pereira	75	AC Alfenense	94
1.34.21	Augusto Cardoso	70	AC Alfenense	89
1.34.37,4	Dionísio Ventura	79	Zona Azul	98
1.35.00	Samuel Pereira	93	CA Seia	12
1.35.53	José Urbano	66	SL Benfica	85
1.36.00,3	Hélio Almeida	80	AC Alfenense	98
1.36.28	Gonçalo Beijinha (20)	86	JD Neves	05
1.36.41	Bruno Ferreira	75	GD Cavadas	94
1.36.56	Nuno Raimundo	81	CN Rio Maior	99
1.37.42	Gonçalo Fonseca	79	Bairro Anjos	98
1.37.45	Paulo Revez	66	Louletano DC	85
1.37.46	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	09
1.37.53	Pedro Pinto	71	CF U. Coimbra	90
1.38.14	Paulo Pires	68	SL Benfica	88
1.38.38	Luís Osório	84	JD Fontaínhas	02
1.38.52	Carlos Leitão	71	SC Banheirense	90
1.39.21	Rui Vilarinho (30)	85	CA Galinheiras	03
1.39.30	Rosendo Pereira	70	L Apelaçonenses	89

4x100 METROS

40,16	Sel. Nacional (Frederico Curvelo/Rafael Jorge/João Pinto/João Esteves)	16
40,32	Sel. Nacional (Xavier Mendes/André Leal/Luís Neves/Carlos Nascimento)	13
40,58	Eq. Nacional (Ricardo Pacheco/Ricardo Alves/Pedro Silva/Rui Tavares)	00
40,64	Sel. Nacional (Frederico Curvelo/Rafael Jorge/João Pinto/João Esteves)	16
40,68	Eq. Nacional (Ricardo Pacheco/Ricardo Alves/Pedro Silva/Rui Tavares)	00
40,73	Sel. Nacional (Ricardo Pacheco/Ricardo Alves/Pedro Silva/Rui Tavares)	00
40,94	Sel. Nacional Xavier Mendes/André Leal/Luís Neves/Carlos Nascimento)	13
41,09	Eq. Nacional (Frederico Curvelo/Rafael Jorge/João Pinto/Miguel Cabral)	16
41,10	Sel. Nacional (Rui Tavares/Ricardo Alves/Pedro Silva/Paulo Ferreira)	00
41,10	Eq. Nacional (Frederico Curvelo/Rafael Jorge/João Pinto/João Esteves) (10)	16
41,16	Sel. Nacional (Luís Fernandes/Pedro Silva/Ricardo Pacheco/Pedro Almeida)	01
41,20	Sel. Nacional André Biveti/Diogo Antunes/André Costa/Samuel Remédios)	11
41,21	SL Benfica (André Destapado/João Ferreira/Rui Silva/Arnaldo Abrantes)	05
41,43	Sel. Nacional (André Prazeres/João Geadas/Delvis Santos/Xavier Rato)	18
41,46	Eq. Nacional Wilson Pedro/João Esteves/Mauro Pereira/Delvis Santos)	17
41,48	Sel. Nacional (Bruno Neves/Ricardo Alves/Tiago Angelino/Luís Gancho)	99
41,64	Sel. Nacional (Alexandre Cruz/Kiluange Tiny/Ricardo Santos/Manuel Araújo)	94

4x400 METROS

3.15,56	Sel. Nacional (Rafael Queirós/Rui Costa/Pedro Marques/Duarte Basílio)	94
3.15,92	Sel. Nacional (Arnaldo Abrantes/João Ferreira/Carlos Teixeira/Milton Dias)	05
3.17,4m	SL Benfica (João Azevedo/Ilídio Motty/Paulo Gamelas/Carlos Fernandes)	88
3.18,51	Sel. Nacional (Rui Costa/Vasco Leónidas/Luís Silva/Álvaro Silva)	83
3.19,1m	Sel. Nac./Sporting CP (Fernando Mamede/Augusto Martins/Carlos Cabral/António Salsinha)	70
3.19,19	Eq. Nacional (Diogo Santos/Paulo Pinto/Hugo Santos/Jorge Batista)	10

OS MELHORES SUB18 DE SEMPRE (masculinos)

100 METROS

10,52	Luís Barroso	66	Zona Azul	83
10,58	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	11
10,65	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	00
10,72	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	13
10,73	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
10,76	Ricardo Alves	81	Tramagal	98
10,83	Luís Neves	95	SL Benfica	11
10,84	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	03
10,84	João Pinto	97	CA Mar. Grande	14
10,87	Hélio Reis	72	AD Sanjoanense	89
	(10)			
10,87	Paulo Neves	74	M. Pombal	91
10,87	Bruno Cunha Neves	81	CA Seia	98
10,87	William Reais	99	(Suiça)	16
10,87	Tomás Gonçalves	01	AA Ch Caparica	18
10,88	Ricardo Amaral	97	SL Benfica	13
10,88	David Martinho	01	ACDR Arneirense	18
10,90	Marcos Coelho	88	CF Belenenses	05
10,90	Rui Corvelo	01	AJ Estremoz	18
10,91	João Magalhães	03	SL Benfica	20
10,93	Carlos Pacheco	90	Sporting CP	07
	(20)			
10,93	Rafael Jorge	97	SL Benfica	14
10,7m	A. Fonseca e Silva	50	SL Benfica	67
10,7m	Luís Fernandes	63	SL Benfica	79
10,94	Paulo Dias	89	Académica	06
10,94	André Prazeres	99	SL Benfica	16
10,96	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	86
10,96	José Pedro Lopes	95	SL Benfica	12
10,97	Luís Morais	73	ARCO	90
10,97	João Patrício	99	Vit. Setúbal	16
10,99	Gonçalo Gonçalves	01	Gira Sol	18
	(30)			
11,00	Ricardo Cristóvão	82	SL Benfica	99
11,00	Miguel Cabral	97	Gira Sol	14
11,02	Pedro Almeida	84	Grecas	01
11,02	Ricardo Rocha	85	ARLV Gondomar	02
11,02	António Brandão	92	AC Bunheirense	09
11,03	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	14
10,8m	Fernando Pinto	59	FC Porto	76
10,8m	Raimundo Rodrigues	64	CS Marítimo	81
10,8m	Luís Cardoso	64	GDP Farauto	81
10,8m	Nuno Abade	72	UD Santarém	89
	(40)			
10,8m	Pedro Torcato	73	GD Quimigal	90
10,8m	Tiago Ganço	77	Sporting CP	94
10,8m	Manuel Araújo	77	SC Banheirense	94
10,8m	Tiago Angelino	80	Sporting CP	97
11,04	Gonçalo Moreno	02	SL Benfica	19
Atleta então estrangeiro (NIG):				
10,31	Francis Obikwelu	78	CF Belenenses	95

200 METROS

21,17	Luís Barroso	66	Zona Azul	83
21,64	Luís Neves	95	SL Benfica	12
21,83	Hélio Reis	72	AD Sanjoanense	89
21,89	William Reais	99	(Suiça)	16
21,90	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	10
21,93	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	13
21,7m	Luís Cunha	64	CDUL	81
21,95	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	03
21,98	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	00
22,01	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	92
	(10)			
21,8m	Eduardo Costa	54	Desportivo LM	71
22,05	Ricardo Alves	81	Tramagal	98
22,14	Carlos Pinheiro	88	SL Benfica	05
22,16	José Pedro Lopes	95	SL Benfica	12
22,19	Tomás Gonçalves	01	AA Ch Caparica	18
22,21 p.c.	João Pinto	97	CA Mar. Grande	14
22,22	Flávio Cardoso	88	SC Braga	05
22,22	Gonçalo Gonçalves	01	Gira Sol	18
22,23	Mauro Pereira	98	Gira Sol	15
22,0m	Fernando Naves	64	CDUL	81
	(20)			
22,24	Ricardo Cristóvão	82	SL Benfica	99
22,25	Luís Morais	73	ARCO	90
22,28	Edgar Carrolo	91	CA Sal. Manique	08
22,28	David Sénica	97	UD Zona Alta	14
22,30	Tito Fernandes	99	ADR Ág Pena	16
22,32	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	97
22,35 pc	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	98
22,39	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	15
22,42	Rui Costa	75	CD Conc. Faro	92
22,42	Rafael Jorge	97	SL Benfica	14
	(30)			
22,43	Ricardo Amaral	97	SL Benfica	13
22,43	Arsénio Rocha	02	Lus. Lourosa FC	18
22,43	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
22,2m	Mário Oliveira	50	SL Benfica	67
22,2m	A. Fonseca e Silva	50	SL Benfica	67
22,2m	Luís Cardoso	64	GDP Farauto	81
22,44	Rui Corvelo	01	AJ Estremoz	18
22,45	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	07
22,45	Gabriel Maia	03	CCD Ribeirão	20
22,47	Nuno Pereira	86	Individual	03
	(40)			
22,48	Vítor Jorge	74	AD Proença/Nova	91
22,48	Bruno Cunha Neves	81	CA Seia	98
22,49	Vasco Santos	71	CIPA	87
Atleta então estrangeiro (NIG):				
21,16	Francis Obikwelu	78	(Nigéria)	94

300 METROS

34,68	Luís Neves	95	SL Benfica	12
34,70	Paulo Gamelas	70	SC Beira/Mar	86
34,82	David Sénica	97	UD Zona Alta	14
34,85	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
34,87	Tomás Gonçalves	01	AA Ch. Caparica	17
34,91	Mauro Pereira	98	Gira Sol	15
34,94	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	15
34,98	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	98
35,05	António Rodrigues	88	CA Seia	05
34,9m	Luís Barroso	66	Zona Azul	83
	(10)			
35,20	David Silva	97	CA Sal. Manique	14
35,22	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	13
35,24	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	11
35,27	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	11
35,30	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	11
35,31	Ricardo Amaral	97	SL Benfica	13
35,1m*	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	97
35,35	Carlos Pinheiro	88	SL Benfica	05
35,43	Diogo Pinhão	98	CEBI	15
35,47	Diogo Santos	91	FC Porto	08
	(20)			
35,54	Gabriel Maia	03	CCD Ribeirão	20
35,55	António Machado	75	Sporting CP	91
35,55	Pedro Morgado	97	GCA Donas	14
35,55	Leandro Fevereiro	01	Sporting CP	18
35,58	Gonçalo Gonçalves	01	Gira Sol	18
35,59	Herlander Almeida	97	SL Benfica	14
35,61	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	86
35,4m	António Maruta	55	CUF	72
35,65	Paulo Pinto	91	Casa Bf. Faro	08
35,68	Fábio Weber	94	Sporting CP	11
	(30)			
35,70	André Eleutério	97	UDS Guarda	14
35,71	Pedro Vilas Boas	01	SC Braga	18
35,77	Carlos Rodrigues	74	(França)	91
35,79	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	12
35,81	Roberto Nóbrega	92	ADR Água de Pena	09
35,83	Miguel Cabral	94	CA Seia	11
35,85	António Brás	99	SL Benfica	16
35,86	Pedro Marques	76	UFC Torrense	93
35,86	André Jerónimo	02	SC Abrantes	19
35,88	Rui Corvelo	01	AJ Estremoz	18
	(40)			
35,88	Duarte Fernandes	022	CP Pontével	19
35,90	José Miranda	91	SL Benfica	08
35,90	Micael Franco	95	ADR Água de Pena	12
35,90	Carlos Claro	01	RD Águeda	17
35,91	Eurico Teixeira	80	JOMA	97
35,94	António Moura	99	SFRA Amadora	16
35,95	Ivânio Moreira	91	Sporting CP	08
35,95	João Leal	98	Juv. Vidigalense	15
35,95	Tiago Gonçalves	98	AA Seixal	15

* 35,94 eletrónicos (97)

400 METROS

48,63	José Mendes	72	CDUP	89
48,63	Vítor Jorge	74	AD Pro./a/Nova	91
48,5m	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	92
48,69	Milton Dias	86	JOMA	03
48,78	Leandro Fevereiro	01	Sporting CP	18
48,87	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	98
48,9m	António Abrantes	68	CF Belenenses	85
49,15	Paulo Gamelas	70	SC Beira/Mar	86
49,21	António Neto	66	(França)	83
49,21	José Ramalho	68	Almada AC	85
	(10)			
49,29	Fábio Weber	94	Sporting CP	11
49,38	Vítor Soares	94	(Grã/Bretanha)	11
49,39	Paulo Fontes	69	CDC Seia	86
49,47	David Sénica	97	UD Zona Alta	14
49,54	António Rodrigues	88	CA Seia	05
49,5m	Rui Moreira	65	SL Benfica	82
49,67	Rui Costa	75	CD Conc. Faro	92
49,72	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	12
49,76	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	12
49,6m	Eduardo Costa	54	Desp.L. Marq.	71
	(20)			
49,6m	António Maruta	55	CUF	72
49,75	José Miranda	91	SL Benfica	08
49,76	Carlos Pinheiro	88	SL Benfica	05
49,89	Luís Neves	95	SL Benfica	12
49,8m	Luís Silva	65	SL Benfica	82
49,95	Paulo Pinto	91	Casa Bf Faro	08
49,95	João Vidais	97	AEA Rui Silva	14
49,96	Paulo Soares	00	GCA Donas	17
49,98	Luís Sá	82	CA Ovar	99
49,98	Simão Coroa	85	G. Trofa	02
	(30)			
49,99	Pedro Vilas Boas	01	SC Braga	18
50,00	João Peixoto	01	SC Braga	18
49,9m	Fernando Reis	50	SL Benfica	67
50,05	Diogo Pinhão	98	CEBI	15
50,07	Bruno Girão	75	SL Benfica	92
50,07	Rodolfo Varela	86	Académica	03
50,08	Eurico Teixeira	80	CF Belenenses	96
50,13	Miguel Roque	92	Académica	09
50,0m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	77
50,16	Bruno Santos	85	CS Marítimo	02
	(40)			

800 METROS

1.49,42	João Peixoto	01	SC Braga	18
1.51,44	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	07
1.51,6m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	77
1.51,69	António Abrantes	68	CF Belenenses	85
1.51,7m	Rui Moreira	65	SL Benfica	82
1.52,23	José Azevedo	75	CIPA	92

1.52,48	Rui Alexandre	85	GC Bragança	02
1.52,59	João Pires	79	CDR Sanhoane	96
1.52,94 pc	Pedro A. Santos	95	C Bf Ch Caparica	12
1.52,97	Fernando Almeida	81	CEDA	98
	(10)			
1.53,09	Nuno Pereira	00	GD Estreito	17
1.53,16	Hugo Gil	97	CDUL	14
1.53,21	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	06
1.53,30	Rui Belchior	70	Sporting CP	86
1.53,39	Marcelo Pereira	00	NA Taipas	17
1.53,4m	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	87
1.53,67	Rui Silva	77	E Ouriquense	94
1.53,68	Pedro Vilas Boas	01	SC Braga	18
1.53,74	António Moura	99	SFRA Amadora	16
1.53,88	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	04
	(20)			
1.53,98	Filipe Magalhães	99	UD Várzea	16
1.53,99	Oswald Freitas	96	CN Rio Maior	13
1.54,0m	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	88
1.54,02	Fábio Rebelo	91	AA Pego Longo	07
1.54,07	Guilherme Pinto	94	SFRA Amadora	11
1.54,10	Renato Silva	81	Grecas	98
1.54,11 pc	David Garcia	03	Sporting CP	20
1.54,2m	João Campos	58	Liceu de Faro	75
1.54,27	Francisco Rodrigues	95	SC Braga	12
1.54,29	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	97
	(30)			
1.54,3m	Albano Duarte	71	Imortal DC	88
1.54,30	Ricardo Barbosa	86	Jobra	03
1.54,30	Rui Almeida	96	CR Estarreja	13
1.54,3m	Frederico Costa	98	Sporting CP	15
1.54,43	Nuno Figueiredo	89	ACD Srª Desterro	06
1.54,45	Pedro Gordinho	80	GRC StºAntónio	97
1.54,48	Simão Coroa	85	G. Trofa	02
1.54,52	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	10
1.54,55	Jorge Pereira	01	C Bf Paredes	17
1.54,70	Paulo Rego	75	Varzim SC	92
	(40)			
1.54,74	Diogo Alves	81	Sporting CP	98
1.54,84	Ricardo Pedra	02	CA Mazarefes	19
1.54,85	Raimundo Santos	67	AC Marinhense	84

1000 METROS

2.26,7m	José Azevedo	75	CIPA	92
2.29,2m	José Dias	68	Individual	83
2.29,71	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	07

1500 METROS

3.47,57	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	10
3.48,42	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	87
3.49,14	Rui Pinto	92	UD Várzea	09
3.50,9m	Rui Silva	77	E Ouriquense	94
3.51,6m	João Campos	58	Liceu de Faro	75
3.51,70	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	06
3.52,1m	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	88
3.53,15	Carlos Silva	83	Sporting CP	00
3.53,58	Fábio Rebelo	91	AA Pego Longo	07
3.54,22	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	97
	(10)			
3.54,3m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	77
3.54,65	Francisco Rodrigues	95	SC Braga	12
3.54,8m	Fernando Miguel	59	Estrela Azul	76
3.54,84	Rogério Amaral	01	CPT Sobral Ceira	18
3.54,89	Ilídio Silva	74	Casa Bf. Porto	91
3.55,06	Rui Belchior	70	Sporting CP	86
3.55,17	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	07
3.55,5m	Luís Serrano	64	Vit. Setúbal	81
3.55,6m	Pedro Cunha	70	CD Candal	87
3.55,62	Germano Neves	71	SL Benfica	88
	(20)			
3.55,83	Nuno Pereira	00	GD Estreito	17
3.55,96	Marcelo Pereira	00	NA Taipas	17
3.56,1m	José Azevedo	75	CIPA	92
3.56,14	Júlio Figueiredo	72	CD Seia	89
3.56,39	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	03
3.56,65	Pedro Martins	84	Salão Mesquita	01
3.56,80	João Lopes	86	CN Rio Maior	03
3.56,82	Jorge Pereira	01	C Bf Paredes	17
3.56,86	Raimundo Santos	67	AC Marinhense	84
3.56.90	Alberto Bispo	75	Ases de Sintra	92
	(30)			
3.56,93	Hélder Costa	95	SL Benfica	12
3.57,0m	Luís Miguel	64	SL Benfica	81
3.57,0m	Pedro Carrasco	72	GD Maconde	89

3000 METROS

8.16,0m	Germano Neves	71	SL Benfica	88
8.20,2m	Pedro Cunha	70	CD Candal	87
8.22,96	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	97
8.23,56	José Dias	68	JOMA	85
8.25,0m	António Leitão	60	SC Espinho	77
8.25,6m	Ângelo Pacheco	75	AC Guimarães	92
8.25,94	Rui Pinto	92	UD Várzea	09
8.26,74	José Costa	91	CCR Maceda	08
8.27,07	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	06
8.28,03	Fábio Rebelo	91	AA Pego Longo	08
	(10)			
8.29,12	Pedro Cirne	88	AC Bunheirense	05
8.29,98	João Lopes	86	CN Rio Maior	03
8.30,10	Fábio Gomes	97	UD Várzea	13
8.30,75	Rui Silva	77	E Ouriquense	94
8.31,5m	Manuel Silva	78	Arte e Recreio	95
8.31,8m	Pedro Dias	70	GD Quimigal	87
8.32,3m	Rui Borges	72	CD Candal	89
8.32,67 pc	Ruben Pires	03	UD Várzea	20
8.33,48	António Rebelo	74	SL Benfica	91
8.33,90	José João Santos	93	SFRA Amadora	10
8.33,95	Luís Miguel Borges	94	C Bf Paredes	11

	(20)			
8.34,06	João Cruz	94	Maia AC	11
8.34,3m	João Pedro	74	ADRE Palhaça	91
8.34,4m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	77
8.34,56	Ricardo Paixão	86	CA Aldreense	03
8.34,68	Igor Valente	96	JU Fornos	13
8.34,69	Ruben Sousa	99	C Bf Paredes	16
8.34,7m	Rui Viegas	68	Sporting CP	85
8.35,8m	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	65
8.35,8m	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	87
8.35,89	Rui Pedro Silva	81	G Trofa	98
	(30)			
8.36,77	Rui Galante	73	GD Maconde	90
8.37,1m	Fernando Vieira	69	Vit. Porto	86

1500 M OBSTÁCULOS (até 1996)

4.12,69	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	87
4.15,29	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	88
4.16,46	Carlos Pinto	69	SL Benfica	86
4.16,6m	João Dinis	77	GC Bragança	94
4.16,8m	Guilherme Alves	61	CA Porto	78
4.16,91	Júlio Figueiredo	72	CDC Seia	89
4.17,5m	Rui Ramalho	62	Sporting CP	78
4.18,97	Pedro Carrasco	72	GD Maconde	89
4.20,2m	Germano Neves	71	SL Benfica	88
4.20,3m	Paulo Torres	68	NDC Gouveia	85
	(10)			
4.20,72	José Serrano	75	CCD Paivas	92
4.20,74	Rui Belchior	70	Sporting CP	86
4.21,2m	António Natário	66	SC Espinho	83
4.21,33	Marco Rebelo	73	CD Nacional	90
4.21,35	Paulo Ferreira	71	FC Porto	88
4.21,9m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	77
	(16)			

2000 M OBSTÁCULOS / 76 cm (de 1997 a 2012)

5.52,67	João Pires	92	GJ Pinh. Bemposta	09
5.54,2m	Rui Belchior	70	Sporting CP	86
5.54,22	Adrião Rodrigues	93	NA Cucujães	10
5.56,60	Diogo Lourenço	92	CA Ol. Vianense	09
5.56,9m	Carlos Pinto	69	SC Espinho	86
5.57,56	João Lopes	86	CN Rio Maior	03
5.57,8m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	77
5.57,82	João Bernardo	93	Gira Sol	10
5.58,4	João Pereira	58	FC Avintes	75
5.58,47	Miguel Marques	95	GR Qtª Lomba	12
	(10)			
5.59,06	Ricardo Ferreira	83	ADC Anha	00
5.59,6m	António Natário	66	SC Espinho	83
5.59,88	Daniel Flórido	84	Individual	01
6.00,0m	André Pereira	95	C Bf Paredes	12
6.00,38	Ruben Silva	93	N. Oeiras	10
6.01,20	Manuel Fernandes	92	CS Marítimo	09
6.01,3m	Guilherme Alves	61	CA Porto	78
6.01,45	Ruben Felizardo	91	UA Guarda	08
6.01,47	Hélder Costa	95	SL Benfica	12
6.02,47	Fernando Serrão	93	UDC Argival	10
	(20)			
6.02,7m	Rui Borges	72	CD Candal	88
6.03,3m	Luís Miguel	64	SL Benfica	81
6.03,47	Miguel Figueira	95	AC Tocha	11
6.03,60	Luís Miguel Borges	94	C Bf. Paredes	10
6.03,75	Carlos Macedo	83	SC Lagoense	00
6.04,2m	António Ribeiro	55	Sporting CP	72
6.04,2m	Henrique Crisóstomo	62	FC Foz	79
6.05,29	Ricardo Coroa	91	G. Trofa	08
6.06,62	José Júnior	95	GD Diana	12
6.07,95	Ricardo Paixão	86	CA Aldreense	03
	(30)			
6.08,22	Sérgio Dias	84	Maratona CP	01
6.08,41	Ricardo Costa	90	FC Vizela	07
6.08,5m	Paulo Gomes	85	GD1ºD Queijas	02
6.08,6m	Francisco Cabrita	58	GD da Cuf	75
6.08,80	Alberto Paixão	73	L. Apelaçonenses	89
6.09,0m	Paulo Ferreira	71	FC Porto	88
6.09,09	Nuno Nunes	80	CN Rio Maior	97
6.09,29	João Valente	93	CA Ferr. Zêzere	10

2000 M OBSTÁCULOS / 84 cm (desde 2013)

5.46,11	Etson Barros	01	CO Pechão	18
6.00,61	David Ferreira	98	C Pd Pessoa	15
6.01,73	André Regufe	02	AC P Varzim	19
6.01,82	Eduardo Pestana	02	A Jardim Serra	19
6.01,97	Pedro Ferreira	98	C Bf Paredes	15
6.03,14	Samuel Rios	01	CJ Sal Arouca	18
6.04,46	Marcelo Dias	99	UD Várzea	16
6.06,78	Gonçalo Duarte	00	ADRE Palhaça	17
6.06,85	Diogo Rosário	00	SC Braga	17
6.10,21	Hugo Gil	97	CDUL	13
	(10)			
6.12,42	Rúben Cardoso	99	Pd Pessoa EA	16
6.12,52	Tiago Silva	96	AA Ch Caparica	13
6.12,59	Joaquim Antunes	97	SL Benfica	14
6.13,10	Bernardo Borges	00	Maia AC	17
6.13,76	Pedro Monteiro	04	GD Estreito	20
6.13,85	Leandro Monteiro	03	GD Cavadas	19
6.13,87	Francisco Coimbra	97	Maia AC	14
6.13,91	Isaac Rios	97	CD Feirense	13
6.13,95	José Moreira	01	CCD Ribeirão	18
6.14,72	André Antunes	02	UC Eirense	19
	(20)			
6.15,08	Diogo Peixoto	97	UD Várzea	14
6.15,45	Duarte Santos	98	AEA Rui Silva	14
6.15,56	Francisco Cerveira	01	CN Rio Maior	18
6.15,75	Luís Oliveira	99	UC Eirense	16
6.15,85	Bruno Ávila	02	Cast. Branco/Aç	18
6.16,10	Carlos Gomes	02	CF Oliv. Douro	19
6.16,16	Pedro Oliveira	98	SL Benfica	15

6.16,53	Ruben Amaral	01	SCR Damaia	18
6.17,64	João Melgo	99	GC Bragança	16
6.18,37	Simão Bastos	99	CF Oliv. Douro	16
	(30)			
6.18,57	Manuel Oliveira	01	GDP Chão Duro	18
6.18,60	António Curto	98	Individual/CBr	14
6.18,99	Jorge Moreira	97	C Bf Paredes	14
6.19,08	Rodolfo Silva	98	NDA Pombal	15
6.19,68	Isaac Nader	99	Areias S. João	16
	(até 6.20,00)			

100 M BARREIRAS / 91 cm (até 1993)

13,53	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	88
13,4m	Carlos Silva	74	SL Benfica	91
13,64	João André	76	Sporting CP	93
13,65	Pedro Sinde	72	CIPA	89
13,66	Pedro Santos	75	Campismo SJM	92
13,67	Paulo Sérgio	75	FC Maia	92
13,68	António Leite	71	CDUP	88
13,70	Rui Palma	78	Sporting CP	94
13,5m	Luís Silva	68	CF Belenenses	85
13,5m	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	89
	(10)			
13,5m	Rui Barros	74	Sporting CP	91
13,79	Sérgio Moita	74	SL Benfica	91
13,80	Marco Carreira	79	GA Fátima	96
13,6m	José Singéis	53	CF Belenenses	70
13,90	José Carvalho	81	SL Benfica	98
13,91	Pedro Feliciano	73	SL Benfica	90
13,93	Nuno Guerra	77	Sombras Negras	93
13,94	Nélson Moreira	76	Boavista FC	93
13,98	Paulo Paço	72	SL Benfica	89
13,99	João Ciríaco	76	CF Belenenses	93
	(20)			

110 M BARREIRAS / 91 cm (desde 1994)

13,74	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	03
13,77	Diogo Guerra	99	Maia AC	16
13,89	Yvan Ribeiro	99	(França)	16
13,94	João Almeida	88	Sporting CP	05
14,06	Marcos Chuva	89	CA Sal. Manique	06
14,09	Sisímio Ambriz	04	SL Benfica	20
14,10	Miguel Pereira	98	Maia AC	15
14,11	Tiago Marto	86	GA Fátima	03
14,16	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	14
14,17	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	13
	(10)			
14,23	Francisco Costa	03	CCD Ribeirão	20
14,27	Hélio Vaz	91	NDC Gouveia	08
14,28	Edgar Carrolo	91	CA Sal. Manique	08
14,30	David Bernardo	90	(França)	07
14,34	José Carvalho	81	SL Benfica	98
14,38	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	02
14,39	Mamadu Jaló	01	AD Novas Luzes	18
14,41	Miguel Mascarenhas	97	ND Esc T Cabreira	14
14,43	Edgar Remédios	94	GA Fátima	11
14,44	Rafael Oliveira	96	NA Seixal	13
	(20)			
14,2m*	Pedro Correia	81	Sporting CP	98
14,46	Tomás Ferreira	00	ACRD Escapães	17
14,47	Armando Assembleia	99	Vit. Setúbal	16
14,48	Damião Freitas	89	CP Alcanena	06
14,49	Diogo Oliveira	97	CA Seia	14
14,50	Pedro Almeida	86	JOMA	03
14,50	Diogo Barrigana	03	SL Benfica	20
14,51	Nouzalter Abreu	80	JOMA	97
14,51	Pedro Santos	88	CP Alcanena	05
14,52	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	88
	(30)			
14,54	Francisco Pinto	03	AA Seixal	19
14,55	Francisco Marques	03	Sporting CP	20
14,56	Gonçalo Chagas	81	Acad. Santarém	98
14,56	Gustavo Rodrigo	02	UFC Tomar	19
14,58	Luís Sá	81	FC Porto	98
14,58	Milton Dias	86	JOMA	03
14,58	José Matos	00	SC Abrantes	17
14,59	André Jordão	89	NDC Gouveia	06
14,59	Joel Pereira	95	GA Fátima	12
14,59	Erik Oliveira	95	SL Benfica	12
	(40)			
14,63	Hugo Silva	91	CS Marítimo	08
14,4m	João Lamas	62	CF Belenenses	79
14,4m	Michel Ferreira	75	(França)	92
14,4m	Rui Palma	78	Sporting CP	95
14,64	Paulo Ferreira	96	EC+S Lavra	13
14,64	Pedro Vila Cova	96	EC+S Lavra	13
14,64	Pedro Matos	01	CCD Ribeirão	18
14,65	João Nunes	83	GD Chelas	00
14,65	André Lima	91	AA Pinhalnovense	06
14,67	António Leite	71	CDUP	88
	(50)			
14,67	André Lima	91	GR Qtª Lomba	08
14,67	Samuel Remédios	92	GA Fátima	09

* 14,57 eletrónicos, em 1998

300 M BARREIRAS (de 1985 a 1993 e desde 2007)

37,73	Carlos Silva	74	SL Benfica	91
38,0m*	António Maruta	55	CUF	72
38,31	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
38,36	Diogo Santos	91	FC Porto	08
38,39	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	88
38,40	Diogo Barrigana	03	SL Benfica	20
38,2m	José Ramalho	68	Almada AC	85
38,68	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	11
38,77	Roberto Nóbrega	91	ADR Água Pena	09
38,78	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	13
	(10)			

38,79	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	11
38,85	Hugo Silva	91	Marítimo	07
38,87	Marco Câmara	00	J Ilha Verde	17
38,89	Diogo Oliveira	97	CA Seia	14
39,11	Micael Seixeiro	95	Grecas	12
38,9m	António Leite	71	CDUP	88
39,15	Emanuel Neves	90	FC Porto	07
39,20	Duarte Fernandes	02	CP Pontével	19
39,26	João Rocha	92	Bairro Anjos	09
39,27	Diogo Guerra	99	Maia AC	16
	(20)			
39,27	Paulo Soares	00	GCA Donas	17
39,29	Bruno Girão	75	SL Benfica	92
39,32	Bernardo Moreira	01	CA Porto	18
39,39	Tiago Cipriano	95	Grecas	12
39,41	Paulo Sérgio	75	FC Maia	92
39,2m*	António Corona	55	CUF	72
39,51	Pedro Feliciano	73	SL Benfica	90
39,51	João André	76	Sporting CP	93
39,55	Edgar Remédios	94	GA Fátima	11
39,59	Miguel Cabral	94	CA Seia	10
	(30)			
39,59	Diogo Meneses	02	Juv. Vidigalense	19
39,66	João Paulo Raposo	94	CED Arrifes	10
39,69	André Lima	91	GR Qtª Lomba	08
39,69	John Martins	92	ADRE Palhaça	09
39,69	Gabriel Morim	02	Ac. F. Ribeiro	19
39,71	António Brás	99	SL Benfica	16
39,72	Miguel Mascarenhas	97	ND Esc T Cabreira	14
39,5m	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	86
39,79	Élvio Silva	03	SL Benfica	20
39,6m	Pedro Sinde	71	CIPA	89
	(40)			
39,84	Reinaldo Moniz	98	J Ilha Verde	15
39,89	Pedro A. Santos	95	C Bf Ch Caparica	12
39,91	João Mosca	91	Quintajense FC	08
39,7m	José Estrela	53	FC Porto	70
39,7m	José Carvalho	53	AC Mocidade	70
39,94	Ruben Bari	03	Sporting CP	20
39,95	Pedro Vila Cova	96	EC+S Lavra	13
39,98	Pedro Longo	96	Individual	13
39,8m	José Singéis	53	CF Belenenses	80
40,10	José João Pereira	95	Individual/Faro	12
	(50)			

Atleta então estrangeiro (CV):

39,38	Edivaldo Monteiro	76	CA Bx. Banheira	93

* barreiras de 91 cm

400 M BARREIRAS / 84 cm

51,85	Milton Dias	86	JOMA	03
52,49	António Rodrigues	88	CA Seia	05
52,64*	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	02
53,51*	Carlos Silva	74	SL Benfica	91
53,55	Hugo Silva	91	CS Marítimo	08
53,75	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	88
54,12	Roberto Nóbrega	92	ADR Água Pena	09
54,12	Diogo Guerra	99	Maia AC	16
54,30*	Paulo Sérgio	75	FC Maia	92
54,2m	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	97
	(10)			
54,3m*	José Ramalho	68	Almada AC	85
54,3m*	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	86
54,66	Bernardo Moreira	01	CA Porto	18
54,84*	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	11
55,32*	Edgar Remédios	94	GA Fátima	11
55,1m*	Joaquim Lobo	58	CF Stª Clara	75
55,35	João Santos	83	CP Alcanena	00
55,44*	Telmo Correia	82	Acad. Santarém	99
55,48	Tiago Custódio	77	Mem Martins SC	94
55,52*	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	12
	(20)			
55,4m*	Rui Oliveira	61	CA Porto	78
55,61*	Tiago Cipriano	95	Grecas	12
55,68	André Jordão	89	NDC Gouveia	06
55,70	Hugo Azevedo	82	FC Porto	98

* barreiras de 91 cm

ALTURA

2,09 pc	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	89
2,07 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	96
2,07	Carlos Pereira	87	1º Julho Alcoitão	04
2,06	Márcio Lima	79	CIA Ilha Azul	96
2,04	Rodolfo Brites	91	Bairro Anjos	08
2,02	Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	12
2,02	Filipe Guerreiro	97	CF Belenenses	14
2,01	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	11
2,01	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	13
2,01	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	14
	(10)			
2,01	Simão Pereira	00	GCA Donas	17
2,01	Gonçalo Veloso	01	AD Novas Luzes	18
2,00	Marcos Maio	97	AD Afifense	14
1,99	João Almeida	64	FC Porto	81
1,99	Rui F. Brás	76	FC Maia	93
1,99	Diogo Espinha	87	CA Mar.Grande	04
1,98	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	88
1,98 pc	Rui Barros	74	Sporting CP	91
1,98	João André	76	Sporting CP	93
1,98	Rui Roberto	86	Estrela V Novas	03
	(20)			
1,98	Ricardo Nunes	89	DO Rangel	06
1,98	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	07
1,98	Paulo Conceição	93	Esc. MD Saraiva	10
1,98	Diogo Oliveira	01	Grecas	18
1,98	João Pedro Buaró	01	GD Estreito	18
1,97	Sandro Ambrioso	77	Maratona Alg.	94
1,97	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	97
1,97	João P. Almeida	88	Juv. Vidigalense	05
1,96	Miguel Almeida	58	SL Benfica	75
1,96	Tito Coelho	62	SC Farense	79

	(30)			
1,96	Pedro Raposo	74	ARCD Arneirense	91
1,96	Pedro Marques	75	Mem Martins SC	92
1,96	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	96
1,96	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	02
1,96 pc	Tiago Marto	86	GA Fátima	02
1,96 pc	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	05
1,96	Tiago Boucela	92	Grecas	09
1,96	Nelson Pinto	98	SUO Vais	15
1,96	Ailton Fernandes	99	SL Benfica	16
1,96	Rodrigo Caetano	03	Esc. Movimento	20
	(40)			
1,95	José Fernandes	73	NA Matosinhos	90
1,95 pc	Rui Cabral	74	SC Beira/Mar	91
1,95	Rui Ferreira	76	GD André Soares	93
1,95	Pedro Veloso	77	GD André Soares	94
1,95	Paulo Massinga	78	CA Terceira	95
1,95	Hélder Amorim	79	ED Viana	95
1,95 pc	Rodrigo Dionísio	85	Esc. Sal. Manique	01
1,95	Joel Pereira	86	NA Vila Real	03
1,95	Marcos Chuva	89	CJ Sal. Manique	05
1,95	Bruno Andrade	90	ES Júlio Dinis	07
	(50)			
1,95	Davidson Borges	95	SL Benfica	12
1,95 pc	Pedro Pinheiro	98	Individual/Alg.	15

Atletas então estrangeiros:

1,98	Nelson Évora (CV)	84	SL Benfica	00
1,95 pc	Jonas Mattes (ALE)	76	EP Capela	93

VARA

5,00	Ruben Miranda	93	SL Benfica	10
4,95	João Pedro Buaró	01	GD Estreito	18
4,70	Rui Marques	98	GAU Bajouca	15
4,67	Jaime Areias	84	Sporting CP	01
4,66	Mauro Damião	82	SL Benfica	99
4,55	João Rodrigues	62	SL Benfica	79
4,55	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	15
4,51	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	02
4,50 pc	Valdemar Santo	72	SL Benfica	89
4,48	Gonçalo Uva	98	Sporting CP	15
	(10)			
4,46	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	11
4,45	João Vieira	83	SL Benfica	00
4,40	Pedro Pimenta	75	CIPA	92
4,40	João Abrantes	90	Sporting	07
4,36	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil	15
4,35	Diogo Meneses	02	Juv. Vidigalense	19
4,30	Ricardo Ferreira	73	(França)	90
4,26	Ricardo Ventura	81	JOMA	98
4,25 pc	André Rodrigues	76	SL Benfica	93
4,25	Pedro Costa	79	CDUP	96
	(20)			
4,25	António Magro	96	GD Ind. Setúbal	13
4,22	Luís Freire	81	G Alto Pina	98
4,20	Alberto Soares	66	(França)	83
4,20	Paulo Paço	72	SL Benfica	89
4,20 pc	João A. Almeida	98	Sporting CP	15
4,20 pc	Manuel Dias	99	UFC Tomar	16
4,20	Diogo Martins	03	A Jardim Serra	20
4,18	Guilherme Pereira	03	Juv. Vidigalense	20
4,15	Paulo Rodrigues	61	SL Benfica	77
4,15	André Sabino	80	CDUL	97
	(30)			
4,15	Edi Maia	87	GD Indep. Setúbal	04
4,14	Fábio Dias	97	AC Vermoil	13
4,10	Rui Vergamota	57	SL Benfica	74
4,10	Carlos Brás Lopes	66	(França)	83
4,10	Rui Leitão	72	SL Benfica	89
4,10	Hugo Serra	77	SL Benfica	94
4,10	F. Lara Ramos	78	CO Pechão	95
4,10	Diogo Ferreira	90	JOMA	07
4,10	Luís Ferreira	92	Juv. Vidigalense	09

COMPRIMENTO

7,46	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
7,38	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	05
7,24	Rui Barros	74	Sporting CP	91
7,15	Yvan Ribeiro	99	(França)	16
7,13	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	90
7,12	Marcos Chuva	89	CA Sal Manique	06
7,10	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	97
7,09	J. Filipe Pereira	73	CIPA	90
7,08	Fernando Pires	66	CF Belenenses	83
7,08	Milton Dias	86	JOMA	03
	(10)			
7,08	André Rangel	00	AA Pinhalnovense	17
7,07	Bruno Carmo	81	Juv. Vidigalense	98
7,06	David Ganço	83	SL Benfica	00
7,06	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	19
7,05	Paulo Massinga	78	CA Terceira	95
7,01	António Sousa	74	(França)	88
7,01	Carlos Lopes	83	CAV Amoreira	00
6,99	Rui Pintado	77	SL Benfica	94
6,98	Pedro Marques	89	CP Mangualde	06
6,97	Duarte Bettencourt	77	AC Mocidade	94
	(20)			
6,97 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	95
6,97	Vítor Barros	82	CA Bx. Banheira	99
6,96	Nouzalter Abreu	80	JOMA	97
6,96	João Rocha	92	Bairro Anjos	09
6,96	Lujís Ialá	00	SL Benfica	17
6,95	Francisco Marques	78	SL Benfica	95
6,95	Rodrigo Agostinho	01	Juv. Vidigalense	17
6,95 pc	André Pimenta	01	Juv. Vidigalense	18
6,94	Pedro Santos	88	CP Alcanena	05
6,93	José Singéis	53	CF Belenenses	70
	(30)			
6,93	Patrick Marques	84	Grecas	01
6,93	Miguel Costa	94	ADRE Palhaça	11

6,93	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	14
6,92	Carlos Calado	75	Inatel	92
6,92	Mamadu Jaló	01	AD Novas Luzes	18
6,91	Paulo Figueiredo	72	CDC Seia	89
6,91	João Frias	91	ADR Água Pena	08
6,91	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	10
Atleta então estrangeiro (CV):				
7,55	Nelson Évora	84	SL Benfica	01

TRIPLO

15,03	Júlio Almeida	00	SL Benfica	17
14,64	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	89
14,58	Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	12
14,58	Filipe Silva	02	(França)	19
14,56	Fernando Pires	66	CF Belenenses	83
14,56	Pedro Pinheiro	98	Individual/Alg	15
14,51	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	11
14,48	Carlos Fernandes	63	CDUL	80
14,44	Olek. Lyashchenko*	97	CA Mar. Grande	14
14,43	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	20
	(10)			
14,38	Hildeberto Almeida	78	Odivelas FC	95
14,38	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	05
14,36	João Frias	91	CS Marítimo	08
14,34 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	96
14,31	Rui Barros	74	Sporting CP	91
14,30	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	90
14,29	Carlos Henriques	54	SL Benfica	71
14,29	Pedro Freitas	89	CS Marítimo	06
14,28	José Leitão	65	FC Porto	82
14,28	Daniel Pó	71	Palmela FC	88
	(20)			
14,25	Nouzalter Abreu	80	JOMA	97
14,22	Renato Araújo	93	Jardim da Serra	10
14,20	Diogo Saldanha	01	CF Oliv. Douro	18
14,19	Rui Carrudo	78	Sporting CP	95
14,18	Luís Marto	66	CP Fátima	83
14,15	Carlos Pereira	87	1º Julho Alcoitão	04
14,10	Simão Alexandre	03	AEA Cartaxo	20
14,07	Carlos Caeiro	58	CUF	74
14,07	Ruben Silva	91	Juv. Vidigalense	08
14,07	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	10
	(30)			
14,04	Carlos Calado	75	Inatel	92
14,04	David Cardeira	89	Sporting CP	06
14,03	Diogo Cruz	77	SL Benfica	94
14,02	Eduardo Martingo	68	FC Porto	85
14,02	Rodrigo Dionísio	85	Esc. Sal. Manique	02
14,01	António Pimenta	71	CIPA	88
13,99	Alfredo Melão	55	SL Benfica	72
13,99	Orlando Encarnação	66	CDR Quarteirense	83
Atleta então estrangeiro (CV):				
16,15	Nelson Évora	84	SL Benfica	01

* tem 14,64 enquanto ucraniano, em 2013.

PESO / 5 kg

19,48 pc	António Vital Silva	88	FC Porto	05
18,98	Marco Fortes	82	Sporting CP	99
18,20	Juan Rosete	79	Col. Calvão	96
17,50	André Gonçalves	86	CS Marítimo	03
17,47	José Pinho	95	NA Cucujães	12
17,02	Luís Reis	49	SL Benfica	66
16,84	Kelven Carvalho	02	(Alemanha)	19
16,68	Francisco Belo	91	ARC Bº Valongo	08
16,67	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	94
16,67	Adriano Lopes	91	SC Braga	08
	(10)			
16,64	Leandro Ramos	00	Gira Sol	16
16,61	Ricardo Freitas	93	Grecas	09
16,59	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	00
16,58 pc	Bruno André	86	IFC Torrense	03
16,37	Tiago Marto	86	GA Fátima	03
16,20	Marçal Rodrigues	90	Marítimo	07
16,09	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	10
16,01	André Carvalho	02	Sporting CP	19
15,98	Nuno Antunes	79	SL Benfica	96
15,91	Marcelo Reis	02	CA Oliv. Bairro	19
	(20)			
15,90	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	00
15,86	Décio Andrade	97	GD Estreito	14
15,80	Ivo Cardoso	80	CA Seia	97
15,78 pc	Carlos Bornes	94	Gira Sol	11
15,75	Miguel Pinto	84	CA Madeira	01
15,75	Tomás Rodrigues	01	Sporting CP	18
15,73	David Pereira	03	CA Mar. Grande	19
15,66 pc	Rui Costa	95	SC Braga	12
15,65	José Sottomayor	53	CDUL	70
15,64	Nuno Serra	74	SUO Vais	91
	(30)			
15,60	Hugo Silva	82	Quintajense FC	99
15,54	Ruben Silva	02	Cluve	19
15,53	Rafael Costa	99	AC Póvoa Varzim	16
15,33	Luís Melo	87	CDEL Pico	03
15,32	Ricardo Mota	51	Sporting CP	68
15,30	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	91
15,29	Alex Linemburg	01	ACD S João	18
15,26	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	12
15,25	Nuno Lopes	82	CD Conc. Faro	99
15,24	Dine Sousa	76	Juv. Vidigalense	93
	(40)			
15,24	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	07
15,23	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	94
15,22	Catalin Bivol	99	CO Pechão	16
15,21	Mário Cardoso	70	ACD Ílhavos	87

DISCO / 1,5 kg

59,57	António Vital Silva	88	FC Porto	05
57,12	Jorge Grave	82	Quintajense FC	99
56,58	Ricardo Freitas	93	Grecas	09

55,98	Juan Rosete	79	Col. Calvão	96
54,90	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	08
53,90	José Pinho	95	NA Cucujães	12
53,72	Hugo Silva	82	Quintajense FC	99
53,35	Marco Fortes	82	Sporting CP	99
53,28	Hugo Caldeira	84	Sporting CP	01
52,93	Kelmen Carvalho	02	(Alemanha)	19
	(10)			
51,90	Leandro Ramos	00	Gira Sol	17
51,85	Décio Andrade	97	GD Estreito	13
51,46	Pedro Faria	94	CD Póvoa	11
51,16	Fernando Alves	67	FC Porto	84
51,10	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	00
50,00	Paulo Santos	65	FC Porto	82
49,95	Miguel Pinto	84	CA Madeira	01
49,53	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	00
49,45	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	13
48,71	Renato Costa	91	CENAP	07
	(20)			
48,46	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	89
48,32	Sérgio Coelho	81	Quintajense FC	98
47,58	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	94
47,38	João Espinhosa	97	Maia AC	14
47,37	Tomás Rodrigues	01	Sporting CP	18
47,27	Tomás Coelho	01	Quintajense FC	18
47,17	Adriano Lopes	91	SC Braga	08
47,08	Nuno Antunes	79	SL Benfica	96
46,85	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	01
46,80	Alex Linenburg	01	ACD S João	18
	(30)			
46,76	Rafael Venade	92	ADC Lovelhe	09
46,74	Nuno Serra	74	SUO Vais	91
46,62	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	10
46,56	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	05
46,47	Carlos Bornes	94	Gira Sol	11
46,18	Marcelo Reis	02	CA Oliv. Bairro	19
45,94	Ivo Cardoso	80	CA Seia	97
45,92	António Borges	60	Sporting CP	77
45,90	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	91
45,89	Tiago Nunes	03	ADRE Palhaça	20
	(40)			
45,85	Tiago Ferreira	95	ADRE Palhaça	11
45,75	João Pacheco	87	CA Porto	03
45,68	Mário Xavier	47	SL Benfica	63

MARTELO / 5 kg

76,47	António Vital Silva	88	FC Porto	05
72,03	Ruben Antunes	99	Juv. Vidigalense	16
71,60	Vítor Costa	74	(França)	91
69,00	Diogo Freitas	02	GD Estreito	19
68,44	Carlos Vicente	88	ACDR Arneirense	05
68,34	Décio Andrade	97	GD Estreito	14
65,65	Nuno Rocha	84	FC Porto	01
64,39	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	13
64,04	Tiago Chaves	91	GD Estreito	08
63,58	J. Miguel Rodrigues	69	Sporting CP	86
	(10)			
63,46	Tony Nunes	80	(França)	97
62,85	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	02
62,51	Dário Manso	82	NDJ Laranjeiro	99
62,22	Ricardo C. Santos	90	AC Mocidade	07
61,68	Sérgio Coelho	81	Quintajense FC	98
61,48	João Venade	88	ADRC Lovelhe	05
61,47	Tiago Araújo	87	CA Terceira	04
61,18	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	94
59,96	Célio Cruz	83	ADRC Lovelhe	00
59,80	Bruno Faria	03	A Jardim Serra	20
	(20)			
59,58	Carlos Nunes	78	(França)	95
58,56	Bruno Gomes	92	ADC Lovelhe	09
58,06	André Vital Silva	80	FC Porto	97
57,45	Vítor Rodrigues	81	Eléctrico P. Sôr	98
57,44	António Sustelo	88	(Bélgica)	05
57,18	Rui Figueira	74	Sporting CP	91
56,66	Francisco Pereira	03	GD Estreito	20
56,47	Luís Cardoso	95	SUO Vais	12
56,03	Tomás Coelho	01	Quintajense FC	18
55,93	Fábio Venceslau	83	AC Mocidade	00
	(30)			
55,67	Joviano Bettencourt	83	AC Mocidade	00
55,57	Bruno Valente	82	SL Benfica	99
55,34	Gonçalo Marques	73	Sporting CP	90
55,04	Mário Rocha	72	CA Porto	89
54,68	Marco Paredes	02	Spiridon Gaia	19
54,23	João Almeida	86	CA Porto	03
54,03	Fábio Freitas	87	Grecas	04
53,99	Pedro Capela	91	CA Bª Banheira	08
53,98	Rafael Teixeira	98	Juv. Vidigalense	15
53,90	Michael Fonseca	93	JD Almansor	10
	(40)			
53,77	Afonso Jantarada	01	NDJ Laranjeiro	18
53,76	Tiago Palma	76	SL Benfica	92

DARDO – antigo modelo / 600 g

63,80*	António C. Joaquim	75	(França)	92
62,14**	Nuno Lobo	61	CF Stª Clara	78
62,00	João Costa	73	Sp. Cuba	90
61,90	Sérgio Abreu	68	CS Marítimo	85
61,14	Juan Rosete	79	Col. Calvão	95
60,52	André Medeiros	80	CA Lagoa	97
59,93	Ricardo Conde	82	ADRC Lovelhe	99
59,32	Filipe Ventura	78	SL Benfica	95
59,28**	Diogo Lavajo	54	Sporting CP	71
58,92	Manuel Oliveira	79	SL Benfica	96
	(10)			
58,90	Nuno Penha	77	Clamo	94
58,34**	Paulo Santos	65	FC Porto	82
57,94	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	93
57,76	José Faustino	77	SC Banheirense	94
57,14	Jorge Lourenço	73	NAC Alcanena	90
56,78	José Guedes	77	CN Rio Maior	94

56,11	Nuno Araújo	83	ADRC Lovelhe	99
55,90	Mário Aníbal	72	GJ Castanheira	89
55,56**	Carlos Cunha	62	CF Belenenses	79
53,90	Jorge Soares	71	Messejanense	88
	(20)			
53,60	Paulo Jardim	77	CA Madeira	94
53,59	Ivo Andrade	81	CB São Mateus	98
53,54	António P. Silva	79	Ginásio C. Sul	95
53,50	Luís Magalhães	75	Sporting CP	92

* dardo de 700 g; ** dardo de 800 h

DARDO – atual modelo / 600 g

59,73	Tiago Marto	86	GA Fátima	02
58,25	Luís Almeida	84	JOMA	01
58,12	Ricardo Conde	82	ADRC Lovelhe	99
56,11	Nuno Araújo	83	ADRC Lovelhe	99
56,01	Ricardo Lopes	84	IFC Torrense	01
54,30	Alexandre Pereira	83	CS Marítimo	00
53,71	André Caldas	85	SC Braga	02
53,43	Américo Barros	83	EC+S Lavra	00
52,63	João Ramalho	85	FC Porto	02
51,98	João Santos	84	Juv. Vidigalense	01
	(10)			

DARDO / 700 g

69,84	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	09
67,39	Leandro Ramos	00	Gira Sol	17
63,80	António C. Joaquim	75	(França)	92
65,95	Moisés Faria	02	GD Estreito	19
63,38	Mário Pereira	02	Ass. Grão Vasco	19
59,36	Hélder Pestana	87	GD Estreito	04
59,29	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	05
58,49	Tiago Pires	98	Juv. Vidigalense	15
57,39	Tiago Marto	86	GA Fátima	03
55,96	Miguel Lavrador	95	Juv. Vidigalense	11
	(10)			
55,65	Décio Andrade	97	GD Estreito	13
55,52	Davidson Borges	95	SL Benfica	12
55,34	Ilírio Nazaré	00	Sporting CP	17
55,45	Dinis Rainha	02	SL Benfica	19
55,22	Ruben Abreu	03	GD Estreito	20
54,55	Emanuel Gomes	85	AD Afife	02
54,53	Fábio Aperta	87	Abrantes'Athletes	04
54,48	Kelmen Carvalho	02	(Alemanha)	19
54,32	João Ramalho	85	FC Porto	02
54,06	Valter Toledo	89	AC Mocidade	06
	(20)			
53,95	Adriano Lopes	91	SC Braga	08
53,52	Pedro Sousa	01	CA Porto	18
53,44	Rui Santos	96	JA Mozelense	12
53,31	Cláudio Morais	89	CD Ilhéus	06
53,22	João Fernandes	05	AD Novas Luzes	20
53,03	Olek. Lyashchenko	97	CA Mar. Grande	14
52,93	Rui Sá	91	FC Porto	08
52,57	Carlos Bornes	94	Gira Sol	10
52,46	José P. Gonçalves	95	Maia AC	12
51,79	Gabriel Ventura	86	GR Qtª Lomba	03
	(30)			
51,59	Carlos Dias	92	GD Pavoa	09
51,58*	Ricardo Amaro	90	JD Neves	07
51,37	André F. Santos	91	OC Lagos	08
51,30	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	09
51,18	André Caldas	85	SC Braga	02

* dardo de 800 g

HEXATLO (até 1993)

4305	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	89
4066	João Afonso	76	Bairro Anjos	93
3952	Vasco Santos	71	CIPA	87
3864	João André	76	Sporting CP	93
3855	Jorge Soares	71	Messejanense	88
3830	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	89
3807	Paulo Sérgio	75	FC Maia	92
3726	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	88
3710	Rui Barros	74	SC Beira/Mar	90
3703	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	92
	(10)			

HEPTATLO (de 1994 a 2001)

4720	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	97
4697	Paulo Massinga	78	CA Terceira	95
4633	David Oliveira	82	Tramagal	99
4614	Nuno Penha	77	CLAMO	94
4554	Hugo Azevedo	82	FC Porto	99
4502	David Ganço	83	SL Benfica	00
4417	Daniel Leandro	84	20 Km Almeirim	01
4400	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	96

OCTATLO "TÉCNICO" (c/ vara e disco) (desde 2002)

5636	Tiago Marto	86	GA Fátima	03
5213	Ricardo Amaro	90	JD Neves	07
5162	Pedro Santos	88	CP Alcanena	05
5056	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	07
4932	Damião Freitas	89	CP Alcanena	06
4809	Márcio Pires	86	Tramagal SU	03
4784	Dércio Ferreira	86	N Sp I Terceira	03
4653	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	05
4626	Gil Mendes	89	GD Cavadas	06
4618	José Miguel Pereira	91	FC Porto	08
	(10)			
4568	Diogo Branco	85	CS Marítimo	02
4531	Paulo Dias	89	Académica	06

4507	Luís Ferreira	85	CF U Lamas	02
4500	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	02

OCTATLO "SIMPLES"

(c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007)

5887	Davidson Borges	95	SL Benfica	12
5868	Tiago Marto	86	GA Fátima	03
5719*	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	07
5685	Paulo Neto	97	ACDR Escapães	14
5631	Diogo Luz	95	JD Neves	12
5512	Pedro Santos	88	CP Alcanena	05
5508	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	05
5499	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	13
5485	Milton Dias	86	JOMA	03
5468	João Frias	91	ADR Água Pena	08
	(10)			
5401	Ricardo Amaro	90	JD Neves	07
5375	José Miguel Pereira	91	FC Porto	08
5358	Henrique Água/Doce	94	Bº N Srª Conceição	11
5322	Edgar Remédios	94	GA Fátima	11
5316	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	12
5294	Micael Seixeiro	95	Grecas	12
5282	Pedro Ferreira	96	Esc. C+S Lavra	12
5278	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	13
5277	Fábio Teixeira	95	Esc. Serafim Leite	12
5258	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	02
	(20)			
5241	Rui Roberto	86	Estrela V Novas	03
5226	Joel Pereira	95	GA Fátima	12
5213	Reinaldo Moniz	98	J Ilha Verde	15
5212	Roberto Nóbrega	92	ADR Água Pena	09
5206	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	12
5203	Pedro Longo	96	Individual	13
5202	André Jordão	89	NDC Gouveia	06
5167	Pedro Vila Cova	96	EC+S Lavra	13
5157	João Paulo Raposo	94	CED Arrifes	11
5145	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	05
	(30)			
5132	João Martins	92	CA Sal. Manique	09
5110	Samuel Remédios	92	GA Fátima	09
5101	Carlos Prino	97	GA Fátima	14
5082	Tiago Tavares	98	GD Cavadas	15
5076	João Gonçalves	91	A Jardim Serra	08
5070	Márcio Pires	86	Tramagal SU	03
5066	Emanuel Neves	90	FC Porto	07
5054	Diogo Guerra	99	Maia AC	15
5054	António Chaves	98	Sporting CP	15
5022	Henrique Marques	93	Gira Sol	10
	(20)			
5019	João Pinto	97	CA Mar. Grande	13
5017	João Rocha	92	Bairro Anjos	09

* com 400 m

DECATLO (desde 2015)

6996	Kelmen Carvalho	02	(Alemanha)	19
6767	Manuel Dias	99	UFC Tomar	16
6695	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	19
6615*	Mário Aníbal	72	GJ Chamusquense	89
6412	João Oliveira	02	Almada Fig.	19
6069	Tiago Tavares	98	GD Cavadas	15
6061	Diogo Meneses	02	Juv. Vidigalense	19
6017	Diogo Guerra	99	Maia AC	15
5700	Paulo Soares	00	GCA Donas	17
5617	Rafael Ferreira	99	20 Km Almeirim	16
	(10)			
5559	Afonso Dinis	02	Maia AC	19
5533	Afonso Caetano	01	Esc. Movimento	17
	(até 5500 pontos)			

* com barreiras de 1,06 m e engenhos seniores

5000 M MARCHA

21.10,99*	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	98
21.16,88	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	91
21.18,28	José Silva	84	Bairro Anjos	00
21.29,2m	Amilcar Dias	72	CF Belenenses	89
21.30,4m	Nuno Pereira	79	CD Montijo	96
21.33,71	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	94
21.39,16 pc	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	93
21.39,90	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	97
21.41,35pc	Pedro Dias	03	CO Pechão	20
21.43,91pc	Filipe Loureiro	03	CF Oliv. Douro	20
	(10)			
21.53,26	Ruben Santos	00	CF Oliv. Douro	17
21.54,8m	Mário Madeira	82	CO Pechão	99
21.55,4m	Cláudio Estrela	82	CO Pechão	99
22.03,40	Tiago Ramos	03	CA Tunes	20
22.03,7m	Vítor Almeida	71	Olivais Sul	88
22.07,5m	João Vieira	76	CN Rio Maior	93
22.13,8m tp	Ivo Madaleno	83	GD Selsa	99
22.14,90	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	07
22.16,2m	Sérgio Marques	75	CIPA	91
22.18,27	Nuno Raimundo	81	CN Rio Maior	98
	(20)			
22.18,5m	Hélder Santos	96	GDP Chão Duro	13
22.23,1m	Luís Correia	78	CUA Benavent.	95
22.26,60	Paulo Martins	99	Sporting CP	16
22.27,95	Rodrigo Marques	99	CO Pechão	16
22.37,34	Bruno G. Pedro	93	GA Casais Vento	10
22.37,99	Luís Osório	84	JD Fontaínhas	01
22.40,0m	Flávio Silva	92	CA Ol. Vianense	09
22.41,00	João Martins	95	CA Fer. Zêzere	12
22.43,32	João Bernardo	01	Penta C Covilhã	18
22.44,06pc	Daniel Gouveia	00	CA Seia	17
	(30)			
22.45,39	Augusto Gomes	74	(França)	91
22.48,1m	Jorge Esteves	66	CF Belenenses	83

22.48,81	Luís Rocha	73	Grecas	90
22.50,28	Gonçalo Bejinha	86	JD Neves	03
22.50,73	Miguel Rodrigues	96	CN Rio Maior	13
22.52,58	Samuel Pereira	93	UA Guarda	10
22.54,84	Rui Sousa	80	AC Alfenense	97

* marca não considerada como recorde nacional por não terem sido respeitadas as regras da FPA no que respeita à quantidade e/ou qualificação dos juízes.

4x100 METROS

42,20 Seleção Nacional 18
(David Martinho/Rui Corvelo/Gonçalo Gonçalves/João Manero)
42,34 Equipa Nacional 18
(Rui Corvelo/Gonçalo Gonçalves/Tiago Gonçalves/David Martinho)
42,49 Seleção Nacional 05
(Pedro Fontes/Marcos Coelho/Carlos Pinheiro/João Almeida)
42,50 Sel. Lisboa/SL Benfica 12
(Erik Oliveira/José Lopes/Luís Neves/Ricardo Pereira)
42,54 Seleção Nacional 12
(Pedro Ferreira/Rafael Martins/Fábio Martins, Ricardo Pereira)
42,55 Seleção Nacional 05
(Pedro Fontes/Marcos Coelho/Carlos Pinheiro/João Almeida)
42,59 Seleção Nacional 09
(João Rocha/António Brandão/José Viegas/Samuel Remédios)
42,71 Seleção Nacional 03
(Nuno Pereira/Milton Dias/Rodolfo Varela/Tiago Marto)
42,72 Sel. Lisboa 14
(Herlander Almeida/David Silva/Rafael Jorge/Filipe Corceiro)
42,79 Seleção Nacional 99
(Ricardo Pacheco/Pedro Silva/Ricardo Cristóvão/Nelson Ferreira)
(10)
42,81 Sel. Lisboa 13
(Luís Ribeiro/Miguel Barrigana/Ricardo Amaral/Ricardo Pereira)
43,01 Seleção Nacional 91
(Vítor Jorge/Fernando Tavares/Carlos Silva/Paulo Neves)
43,04 SL Benfica 98
(Pedro Silva/José Carvalho/Ivan Meneses/Ricardo Cristóvão)
43,11 D. Esc. Sel. Centro 09
(António Brandão, João Portela, Kewin Santos, Jorge Mendes)
43,17 Seleção Nacional 19
(Francisco Costa/José Baião/André Jerónimo/Guilherme Mendo)
43,19 Seleção Nacional 02
(Nuno Pereira/André Destapado/Hugo Bettencourt/Tiago Marto)

43,28 Seleção Nacional 13
(João Pires/João Geadas/Carlos Claro/Rodrigo Agostinho)
43,31 SL Benfica 98
(Pedro Silva/José Carvalho/Ivan Meneses/Ricardo Cristóvão)

4x400 METROS

3.21,66 Seleção Nacional 98
(Ricardo Alves/Hugo Azevedo/Pedro Correia/Diogo Alves)
3.24,27 Seleção Nacional 98
(Ricardo Alves/Hugo Azevedo/Pedro Correia/Diogo Alves)
3.24,8m CDUL 81
(Fernando Naves/Ramiro Fernandes/Vasco Leónidas/Luís Cunha)
3.25,42 Sel. Lisboa 91
(Valdemar Dória/Bruno Girão/Eduardo Francisco/António Machado)
3.25,8m Seleção Nacional 93
(Sérgio Azevedo/Casimiro Gomes/João Afonso/Nelson Moreira)
3.26,1m Sel. Lisboa 85
(Jorge Martins/Joaquim Ventura/Luís Fonseca/José Ramalho)
3.26,34 Sel. Madeira 08
(Hugo Silva, Dinarte Gomes, Roberto Nóbrega, João Frias
3.27,4m Sel. Lisboa 86
(Miguel Estiveira/Joaquim Ventura/Mário Revéz/Luís Fonseca)
3.28,02 Sel. Lisboa 90
( )
3.28,11 Seleção Nacional 04
(André Rodrigues/Francisco Correia/Miguel Silva/António Rodrigues)
(10)
3.28,2m Sel. Lisboa 88
(Hélder Assunção/Henrique Meira/Carlos Sousa/Pedro Rodrigues)
3.28,86 Sel. Porto 91
( )
3.28,9 GD da Cuf 72
(António Corona/António Pereira/João Medeiro/António Maruta)

ESTAFETA MEDLEY

1.58,30 Seleção Nacional 12
(Fábio Martins/Pedro Ferreira/Ricardo Martins/Ricardo Pereira)
2.01,61 Seleção Nacional 14
(Rafael Gonçalves/Daniel Chagas/Diogo Guerras/João Leal)
2.01,66 Seleção Nacional 18
(Diogo Oliveira/Pedro Matos/Rui Corvelo/ETson Barros)
2.02,67 Juv. Vidigalense 15
(Erik Kostrytska/Rodrigo Duarte/Miguel Batista/João Leal)
2.02,77 Juv. Vidigalense 15
(Erik Kostrytska/Rodrigo Duarte/Miguel Batista/João Leal)
2.02,77 Sel. Desp. Escolar 15
( )
2.03,06 SL Benfica 14
(João Esteves/Bernardo Silveira/Tiago Abrantes/Herlander Almeida)
2.03,12 AA Seixal 15
(Rafael Chora/Felipe Silva/Francisco Vieira/Miguel Rosa)
2.03,17 Maia AC 14
(Carlos Castro/Miguel Pereira/Ricardo Reis/Diogo Guerra)
2.03,49 Juv. Vidigalense 19
(Henrique Alípio/Eduardo Oliveira/Francisco Silva/Paulo Castro)
(10)
2.03,57 CDC Navais 13
(Miguel Rodrigues/Xiao Yang Huang/Pedro Martins/Marco Moreira)

OS MELHORES SUB16 DE SEMPRE (masculinos)

80 METROS

9,02	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	11
9,13	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
9,17	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	09
9,19	Rafael Martins	96	Gira Sol	11
9,22	Rafael Jorge	97	SL Benfica	12
9,23	Tomás Gonçalves	01	AA Ch Caparica	15
9,0m	Fernando Monteiro	63	CUF	78
9,0m	José Goulart	84	CA Terceira	99
9,27	David Inácio	82	CUA Benavent.e	97
9,27	Sérgio Paulo	92	GR Qtª Lomba	07
	(10)			
9,29	Lucas Dias	99	AC Vermoil	14
9,30	Daniel Chagas	99	GD Pic/Nic	14
9,31	Fernando Tavares	74	Vit. Setúbal	89
9,31	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	08
9,32	Paulo Dias	89	AA Figueira Lorvão	04
9,32	José Viegas	93	GJ Pinh. Bemposta	08
9,1m	Alberto Mendes	58	FC Porto	73
9,1m	Paulo Vilhena	73	SL Benfica	88
9,34	Rui Barros	74	SC Beira/Mar	89
9,1m	António Machado	75	Sporting CP	90
	(20)			
9,1m	Duarte Bettencourt	77	SC Lusitânia	92
9,1m	Pedro Moniz	77	CA Terceira	92
9,1m	Francisco Ávila	84	S. Roque	99
9,1m	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	01
9,35	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	94
9,35	Ricardo Martins	85	AA Ch. Caparica	00
9,35	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	11
9,35	David Martinho	01	ACRD Arneirense	16
9,37	Carlos Silva	74	NDJ Laranjeiro	89
9,37	Bruno Gancho	79	SL Benfica	94
	(30)			

Marca sem confirmação oficial do vento:

9,0m	António Sousa	74	(França)	88

250 METROS (desde 2007)

28,87	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
28,95	Sérgio Paulo	92	GR Qtª Lomba	07
29,25	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	07
29,61	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	10
29,62	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	11
29,85	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	11
29,85	Marcelo Guerreiro	99	UD Zona Alta	14
29,86	Tomás Gonçalves	01	AA Ch Caparica	16
29,88	Carlos Claro	01	Adercus	16
29,92	Rafael Martins	96	Gira Sol	11
	(10)			
30,02	Robin Vieira	03	AA Bela Vista	17
30,03	Diogo Guerra	99	Maia AC	14
30,06	Rodrigo Correia	04	Ass. Grão Vasco	19
30,08	João Pinto	97	CA Mar. Grande	12
30,09	Gonçalo Rodrigues	04	CDR Santaluzense	19
30,10	Armando Assembleia	99	Vit. Setúbal	14
30,12	Ricardo Reis	98	Maia AC	13
30,19	Luís Neves	95	SL Benfica	09
30,23	Afonso Varão	01	ACR Srª Desterro	01
30,26	David Sénica	97	UD Zona Alta	12
	(20)			
30,28	Pedro Sousa	99	C Spiridon Gaia	14
30,31	João Ribeiro	97	UD Sant. Guarda	12
30,33	Filipe Cunha	94	SL Benfica	09
30,33	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	14
30,33	Lucas Dias	99	AC Vermoil	14
30,38	Mário Neves	00	Cardes	15
30,40	Simão Neves	00	UD Zona Alta	15
30,41	Rodrigo Henriques	02	CCD Sertã	17
30,54	João Duarte	99	ACD S João	14
30,54	Rodrigo Agostinho	01	Juv. Vidigalense	16
	(30)			
30,54	Kelson Costa	01	SFRA Amadora	16

300 METROS (até 2006)

35,92	Tomás Gonçalves	01	AA Ch Caparica	16
36,41	Vasco Santos	71	CIPA	86
36,49	Carlos Pinheiro	88	CA São Brás	03
36,59	Robin Vieira	03	AA Belavista	18
36,61	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	10
36,62	Matheus M. Lemos	02	(Espanha)	17
36,90	Nuno Pereira	86	ED Viana	01
37,02	Robin Vieira	02	AA Bela Vista	17
37,03	António Machado	75	Sporting CP	89
37,10	Afonso Varão	01	ACR Srª Desterro	16
	(10)			
37,17	Rui Alexandre	85	GC Bragança	00
37,21	Rodrigo Agostinho	01	Juv. Vidigalense	16
37,22	Carlos Claro	01	Adercus	16
37,23	José Goulart	84	CA Terceira	99
37,0m	Paulo Domingos	67	Sporting CP	82
37,0m	Rui Costa	75	CP Conc. Faro	90
37,30	Davide Caetano	94	C Benf. Faro	09
37,1m	Fernando Naves	64	SL Benfica	79
37,34	João Ribeiro	97	UD Sant. Guarda	12
37,40	João Santos	83	CP Alcanena	98
	(20)			
37,43	André Lima	91	AA Pinhalnovense	06
37,2m	Rui Benavente	63	UA Povoense	78
37,2m	Luís Silva	65	CF Santa Iria	80
37,2m	Miguel Valles	76	Belenenses	91

37,44	João Pinto	97	CA Mar. Grande	12
37,47	Carlos Silva	74	NDJ Laranjeiro	89
37,52	Kelson Costa	01	SFRA Amadora	16
37,3m	Júlio Valente	80	ACD Ílhavos	95
37,53	Ricardo Reis	98	Maia AC	13
37,54	Rodrigo Henriques (30)	02	CCD Sertã	17

800 METROS

1.56,03	Fábio Rebelo	91	AA Pêgo Longo	06
1.57,2m	Rui Moreira	65	CF Belenenses	80
1.57,34	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	02
1.57,42	Pedro A. Santos	95	CP Corroios	10
1.57,60	Rui Alexandre	65	GC Bragança	00
1.57,67	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	95
1.57,73	Francisco Rodrigues	95	GRA Cruz	10
1.57,96	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	04
1.57,96	Hélder Costa	95	GRA Cruz	10
1.58,16	André Oliveira (10)	78	ACDR Porshes	93
1.58,7m	Luís Serrano	64	Vit. Setúbal	79
1.58,97	Alexandre Lucas	05	Individual/Coi	20
1.59,01	José Azevedo	75	CA Porto	90
1.59,12	Rui Belchior	70	Sporting CP	85
1.59,13	Hernâni Vaz	79	CS Gondar	94
1.59,38	Filipe Nascimento	99	AA Seixal	14
1.59,54	Pedro Vilas Boas	01	SC Braga	15
1.59,61	Fábio Gomes	97	UD Várzea	12
1.59,7m	Paulo Gaspar	77	CA Bxª Banheira	92
1.59,74	Gonçalo Dias (20)	76	AA Arganil	91
1.59,76	Simão Coroa	85	G Trofa	00
1.59,80 pc	Francisco Silva	04	EA Rosa Oliveira	19
2.00,05	Ilídio Silva	74	AD Sanjoanense	89
2.00,1m	Nuno Filipe	76	Ginásio C Sul	91
2.00,1m	Ruben Parreira	95	EB M Dom. Saraiva	10
2.00,3m	José Almeida	63	CF Belenenses	78

1000 METROS

2.29,2m	José Dias	68	Individual	83

1500 METROS

4.03,5m	Fernando Miguel	59	Est. Azul	74
4.04,91	Fábio Gomes	97	UD Várzea	12
4.04,94	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	04
4.05,05	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	01
4.05,2m	Pedro Carrasco	72	GD Maconde	87
4.05,8m	Luís Serrano	64	Vit. Setúbal	79
4.06,26	André Oliveira	78	ACDR Porshes	93
4.06,9m	Fábio Mendes	87	Eléctrico P. Sôr	02
4.07,72	Paulo Pinto	71	CS Paulo VI	86
4.08,21	Gonçalo Dias (10)	76	AA Arganil	91
4.08,6m	José Azevedo	75	CA Porto	90
4.08,73	Emanuel Rolim	93	N Sp Lourinhã	08
4.08,8m	Sérgio Duarte	70	At. Cartaxense	85
4.09,15	João Cruz	94	Maia AC	09
4.09,33	Isidro Pereira	87	ADRC Lovelhe	02
4.09,4m	Rui Ramalho	62	Sporting CP	76
4.09,61	Pedro Martins	84	CIDA Gondomar	99
4.09,80	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	95
4.09,84	André Graça	03	Grecas	18
4.09,88	João Ramos (20)	92	CA Arcos Valdevez	07
4.09,90	Manuel Damião	78	Barrancos FC	93
4.09,9m	Fernando Márcio	79	USC Paredes	94

1500 M OBSTÁCULOS (sem vala água) – desde 2007

4.16,36	Filipe Nascimento	99	AA Seixal	14
4.21,57	André Regufe	02	AC Póvoa Varzim	17
4.21,58	Oswald Freitas	96	CN Rio Maior	11
4.23,56	Hélder Costa	95	GRA Cruz	10
4.24,79	Joaquim Antunes	97	C Benf. Paredes	12
4.24,81	Fábio Simões	02	RD Águeda	17
4.25,36	José João Pereira	95	N Sp Faro	10
4.25,38	Luís Miguel Borges	94	C. Benf. Paredes	09
4.25,94	Fábio Fernandes	95	ACD São João	10
4.26,69	André Pereira (10)	95	A. Meirim FC	10
4.27,70	Etson Barros	01	CO Pechão	16
4.28,45	Dinis Rodrigues	98	CA Seia	13
4.28,48	Pedro Silva	96	AD Amarante	11
4.29,12	Sebastião Silva	01	CF Oliv. Douro	16
4.29,29	Samuel Rios	01	CJ Sal. Arouca	16
4.29,36	Tiago Silva	01	LV Gondomar.	16
4.29,39	Hugo Gil	97	CDUL	12
4.29,46	Ricardo Pedra	02	CA Ol. Vianense	17
4.29,74	Samuel Santos	99	Juv. Vidigalense	14
4.29,89	Diogo Lourenço (20)	92	Olímp. Vianense	07
4.29,93	Miguel Marques	95	AA Moita	10
4.30,45	André Natário	01	Dragões V Vizela	16
4.30,90	João Cruz	94	Maia AC	09
4.31,24	Pedro Monteiro	04	GD Estreito	19
4.31,40	Miguel Figueira	95	AC Tocha	10
4.31,73	Isaac Rios	97	CD Feirense	12
4.31,99	Gonçalo Ribeirinho	00	AD NúcleOeiras	15
4.32,76	Rodrigo Silva	93	SFRA Amadora	08
4.32,78	Bruno Ávila	02	C. BrancoSC/Aç.	17
4.33,21	Diogo Rosário (30)	00	SC Braga	15

80 M BARREIRAS (84 cm) – até 1993

11,24	Rui Barros	74	SC Beira/Mar	89
11,1m	Carlos Silva	74	NDJ Laranjeiro	89

11,2m	João Sequeira	60	CF Belenenses	75
11,51	João André	76	CF Belenenses	91
11,3m	Pedro Sinde	72	CIPA	87
11,63	Marco Carreira	79	GA Fátima	94
11,4m	Sérgio Moita	74	SL Benfica	89
11,4m	Rui Palma	78	Mem Martins SC	93
11,67	Nuno Guerra	77	CF Marialvas	92
11,73	António Silva	78	Esc. Palmeira	93
	(10)			

100 M BARREIRAS (84 cm) – desde 1994

13,21	Diogo Guerra	99	Maia AC	14
13,24	André Lima	91	AA Pinhalnovense	06
13,55	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
13,58	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	14
13,67	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	13
13,68	Nuno Pereira	86	ED Viana	01
13,70	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	12
13,76	Fábio Dias	97	AC Vermoil	12
13,83	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	11
13,83	Manuel Dias	99	UFC Tomar	14
	(10)			
13,6m	Bruno Gancho	79	SL Benfica	94
13,86	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
13,87	Francisco Rebelo	97	Maia AC	12
13,87	José Matos	00	SC Abrantes	15
13,88	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	07
13,88	Miguel Pereira	98	Maia AC	13
13,89	Rafael Jorge	97	SL Benfica	12
13,91	Pedro Vilacova	96	C+S Lavra	11
13,95	David Bernardo	90	(França)	05
13,99	André Jordão	89	NDC Gouveia	04
	(20)			
14,02	Diogo Correia	96	SFRA Amadora	11
14,03	Pedro Santos	88	CP Alcanena	03
14,03	Sérgio Pereira	90	ADRC Lovelhe	05
14,03	Samuel Viana	03	CAO Vianense	18
13,8m	Gonçalo Arruda	83	CEDA	98
14,05	Tiago Gonçalves	90	Gira Sol	05
14,05	Joel Pereira	95	GA Fátima	10
14,06	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	11
14,08	João Pinto	00	ADRE Palhaça	15
14,09	Simão Teixeira	03	Sporting CP	18
	(30)			

250 M BARREIRAS (desde 2007)

31,87	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
32,22	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
32,42	Armando Assembleia	99	Vit. Setúbal	14
32,49	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	11
32,83	Davide Caetano	94	C. Benf. Faro	09
32,89	Tomás Gonçalves	01	AA Ch Caparica	15
33,00	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	10
33,07	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	14
33,22	João Rocha	92	Bairro Anjos	07
33,36	João Patrício	99	Vit. Setúbal	14
	(10)			
33,47	Rodrigo Caetano	03	Esc. Movimento	18
33,67	Fábio Ferreira	95	CP 4 Ribeiras	10
33,74	Rafael Ferreira	99	20 km Almeirim	14
33,76	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	13
33,85	Tiago Camacho	03	CS Marítimo	18
33,98	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	17
34,00	João Taylor	95	CD Faro XXI	10
34,00	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	11
34,02	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	11
34,02	Diogo Correia	96	SFRA Amadora	11
	(20)			
34,05	José João Pereira	95	N Sp Faro	10
34,11	Pedro Vilacova	96	C+S Lavra	11
34,22	Pedro Rodrigues	03	CCD Ribeirão	18
34,24	João Ribeiro	97	UD Sant. Guarda	12
34,25	Flávio Ferreira	94	AC Bunheirense	09
34,27	Ivan Mendes	93	CAA Social	08
34,32	Miguel Cabral	94	CA Seia	09
34,33	André Santos	95	ACD Ilhavos	10
34,37	Manuel Dias	99	UFC Tomar	14
34,39	Guilherme Ribeiro	04	SL Benfica	19
	(30)			

300 M BARREIRAS (até 2006)

40,16	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	11
40,17	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	95
40,58	Nuno Pereira	86	ED Viana	01
40,62	João Santos	83	CP Alcanena	98
40,4m*	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	00
40,80	Rodrigo Caetano	03	Esc. Movimento	18
40,87	Miguel Rodrigues	80	SL Benfica	95
40,8m	Pedro Correia	81	Sporting CP	96
41,05	Tiago Gonçalves	90	Gira Sol	05
41,12	Davide Caetano	94	C Benf. Faro	09
	(10)			
41,23	Tomás Dinis	00	Maia AC	15
41,32	André Lima	91	GD Cavadas	05
41,2m	Pedro Madeira	81	CF Belenenses	96
41,2m	David Ganço	83	SL Benfica	98
41,51	Diogo Correia	96	SFRA Amadora	11
41,3m**	Nuno Barbosa	85	FC Porto	00
41,67	André Jordão	89	NDC Gouveia	04
41,69	David Alves	82	Cavadas	97
41,72	Ruben Vareiro	79	Varzim SC	94
41,5m	José Carvalho	81	SL Benfica	96
	(20)			
41,88	João Rocha	92	Bairro Anjos	07
41,89	Miguel Lopes	85	CN Rio Maior	00
41,90	Miguel Mascarenhas	97	ND Esc. T Cabreira	12
41,94	Rafael Lopes	88	CA São Brás	03
42,04	Francisco Silva	03	Juv. Vidigalense	18
42,09	Marco Câmara	00	Juv. Ilha Verde	15

42,21	André Araújo	87	CCD Ribeirão	02
42,22	Hugo Azevedo	82	FC Porto	97
42,22	Ricardo Pereira	87	FC Porto	02

* tem 40,75 electrónicos em 2000
** tem 41,85 electrónicos em 2000

ALTURA

1,99	Mário Aníbal	72	GJ Chamusquense	87
1,94	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	12
1,93	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	06
1,93	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
1,90	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	10
1,90	Fábio Dias	97	AC Vermoil	11
1,88	Marcos Chuva	89	CJ Sal. Manique	04
1,88	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	09
1,87	João Bernardo	92	CF Belenenses	07
1,87	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
	(10)			
1,87	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	13
1,86	Paulo Massinga	78	CA Terceira	93
1,86	César Campos	71	Campismo SJ Mad.	86
1,86	Pedro Fonseca	80	CDUL	95
1,86	Mauro Damião	82	SL Benfica	97
1,86	Carlos Cabral	82	ABC Espichenses	97
1,86	Carlos Pereira	87	1º Jul. Alcoitão	02
1,86	Simão Pereira	00	GCA Donas	15
1,85	José Sousa	75	Clamo	90
1,85	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	03
	(20)			
1,85	Humberto Afonso	96	EB MD Saraiva	11
1,85	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	11
1,85	Tiago Pereira	05	CCD Ribeirão	20
1,84	Fernando Naves	64	SL Benfica	79
1,84	Rui Barros	74	SC Beira/Mar	89
1,84	Rui Cabral	74	SC Beira/Mar	89
1,84	João André	76	CF Belenenses	91
1,84	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	00
1,84	David Pinheiro	85	CJ Sal. Manique	00
1,83	Francisco Lopes	59	SL Benfica	74
	(30)			
1,83	Hugo Silva	80	CRC Amarense	95
1,83	Tiago Marto	86	GA Fátima	01
1,83	David Cardeira	89	Sporting CP	04
1,83	João Alexandre	90	Juv. Vidigalense	05
1,83	Joel Pereira	95	GA Fátima	10
1,83	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	10
1,83	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	11
1,83	Sérgio Cruz	97	SUO Vais	12
1,83	Rodrigo Caetano	03	Esc. Movimento	18

VARA

4,30	Mauro Damião	82	SL Benfica	97
4,12	João Rodrigues	62	SL Benfica	77
4,12	Jaime Areias	84	CEDA	99
4,10	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	13
4,00	João Vieira	83	SL Benfica	98
3,80	Paulo Paço	72	(França)	87
3,80	Valdemar Santo	72	SL Benfica	87
3,72	Afonso Almeida	04	Sporting CP	19
3,70	Fábio Dias	97	AC Vermoil	12
3,70	André Oliveira	00	Sporting CP	15
	(10)			
3,65	Paulo Rodrigues	61	CF Santa Clara	76
3,65 pc	João Afonso Almeida	98	Sporting CP	12
3,62	José Jardim	57	R. Sociedade	72
3,60	Paulo Fernandes	69	(França)	84
3,60	Filipe Pinheiro	72	(França)	87
3,60	Carlos Ferreira	84	Bairro Anjos	99
3,60	Rui Tomás Campos	91	CF Belenenses	06
3,60	Gonçalo Uva	98	Sporting CP	13
3,50	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil	13
3,45	Rodrigo Alcobia	05	SL Benfica	20
	(20)			
3,42	João Abrantes	90	NDJ Laranjeiro	05
3,42	Diogo Costa	93	Esc. Movimento	08
3,40	Filipe Gonçalves	85	CEDA	00
3,40	João Pedro Buaró	01	ACD S João	16
3,35	Mário Aníbal	72	GJ Chamusquense	87
3,35	André Rangel	00	C Branco SC Faial	15
3,32	Diogo Martins	02	C Bf Faro	17
3,30	Paulo Santos	87	CS Marítimo	02
3,30	Carlos Eusébio	02	CDC Navais	17
3,25	Rui Vergamota	57	SL Benfica	72
	(30)			

COMPRIMENTO

7,09 pc	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
6,77	Rodrigo Agostinho	01	Juv. Vidigalense	16
6,73	João Ribeiro	63	CUF	78
6,72	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	12
6,70	Joaquim Candeias	72	CDUL	87
6,57	J. Filipe Pereira	73	CIPA	88
6,57	André Pimenta	01	Juv. Vidigalense	16
6,54	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	88
6,53	Alexandre Chanal	77	Vit. Setúbal	92
6,51	Jean Paul Pinto	72	(França)	87
	(10)			
6,50	Francisco Marques	78	Ginásio Sul	93
6,49	Carlos Lopes	83	CA V. Amoreira	98
6,49	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	03
6,49	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
6,49	João Pinto	05	Sporting CP	19
6,48	Sérgio Moita	74	SL Benfica	89
6,47	Tiago Mariano	91	Olimp. Lagos	06
6,46	Rui Barros	74	SC Beira/Mar	89
6,46	Pedro Santos	88	CP Alcanena	03
6,43	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	13
	(20)			

6,43	Márcio Horta	02	NDJ Laranjeiro	17
6,43	Rodrigo Caetano	03	Esc. Movimento	18
6,42	Diogo Guerra	99	Maia AC	14
6,41	Miguel Rodrigues	80	SL Benfica	95
6,41	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	11
6,41	Rúben Victorino	01	GD Cavadas	16
6,40	Rui Costa	75	CP Conc. Faro	90
6,40	Tomás Dinis	00	Maia AC	15
6,39	David Cardeira	89	Sporting CP	04
6,36	Miguel Machado (30)	91	Esc. Bás. Arrifes	06
6,36	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	08

Marcas sem confirmação oficial do vento:

7,01	António Sousa	74	(França)	88
6,82	Paulo Marques	76	(França)	91

QUÁDRUPLO SALTO

17,44	Sisíno Ambriz	04	SL Benfica	19
16,90	Diogo Saldanha	01	CF Oliv. Douro	16
16,77	Rodrigo Caetano	03	Esc. Movimento	18
16,54	Mamadú Jaló	01	SL Benfica	16
16,28 pc	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	20
16,23	Márcio Horta	02	NDJ Laranjeiro	17
16,23	André Franco	04	AA Ch Caparica	19
16,19	Rafael Jesus	04	C+S Lavra	19
16,06	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	13
15,73	Diogo Prudêncio (10)	03	AD Novas Luzes	18
15,63	Manuel Vieira	03	ADR Ág. Pena	17
15,60 pc	Miguel Marques	05	CA Mar. Grande	20
15,57	Eduardo Oliveira	04	Juv. Vidigalense	19
15,48	Diogo Andrade	02	CF Oliv. Douro	17
15,47	Élvio Almeida	03	GD Cavadas	17
15,46	Manuel Vieira	03	ADR Ág. Pena	18
15,38	Rodrigo Capeloa	99	Grecas	14
15,30	João Aguilar	00	SC Braga	15
15,30	José Passo	05	C+S Lavra	20
15,13	André Rangel (20)	00	C Branco SC Faial	15
15,11	Francisco França	02	Sporting CP	17
15,09	Rafael Ferreira	99	20 Km Almeirim	14
15,03	Xavier Outeiro	03	Esc. Movimento	17
14,99	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil	13
14,96	Hugo Silva	99	Maia AC	13
14,96	Rui Pinto	04	A Pombal	19
14,95	Gonçalo Gonçalves	01	SUO Vais	16
14,91	Vasco Reis	05	CJ Sal. Arouca	20
14,86	Tomás Silva	05	GCA Donas	20
14,84	André Rodrigues (30)	04	CA Mar. Grande	19

TRIPLO

14,04	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
13,78	Márcio Horta	02	NDJ Laranjeiro	17
13,75	Mário Aníbal	72	GJ Chamusquense	87
13,47	João Ribeiro	63	CUF	78
13,41	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	10
13,40	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	13
13,34	Pedro Vasconcelos	89	ADR Água de Pena	04
13,27	J. Filipe Pereira	73	CIPA	88
13,24	Diogo Prudêncio	03	AD Novas Luzes	18
13,23	Fábio Martins (10)	97	CLAC/Entroncam.	12
13,23	Rafael Jesus	04	C+S Lavra	19
13,22	Orlando Encarnação	66	Quarteirense	81
13,22	Diogo Saldanha	01	CF Oliv. Douro	16
13,20	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	11
13,17	Joel Pereira	95	GA Fátima	09
13,12	Fábio Prior	04	SL Benfica	19
13,10	Bruno Girão	75	SFI Amadora	90
13,05	Alexandre Chanal	77	Vit. Setúbal	92
12,98	José Singéis	53	CF Belenenses	68
12,98	André Espinhosa (20)	01	Maia AC	16
12,90	Carlos Caeiro	58	CUF	73
12,89	Eduardo Martingo	69	FC Porto	84
12,88	Nuno Pereira	86	ED Viana	01
12,87	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	08
12,85	João Rodrigues	80	Mem Martins SC	95
12,84	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
12,78	Diogo Ferreira	90	JOMA	05
12,78	Adam Ferreira	96	S Lagos Bf.	11
12,77	Pedro Pires	91	Esc. C+S Lavra	06
12,77	Tomás Militão (30)	96	CED Arrifes	11

PESO (4 kg)

19,52	António Vital Silva	88	FC Porto	03
17,10	Décio Andrade	97	GD Estreito	12
16,99	Luís Correia da Cunha	54	CDUL	69
16,88	André Gonçalves	86	CS Marítimo	01
16,70	Ricardo Freitas	93	Grecas	08
16,58	Nuno Serra	74	SC Figueirense	89
16,57	Leandro Ramos	00	Gira Sol	15
16,17	José Pinho	95	NA Cucujães	10
16,01	Francisco Costa	97	Esc. Movimento	12
16,00	Carlos Borges (10)	94	Gira Sol	09
15,95	João Dias	97	SUO Vais	12
15,81	Catalin Bivol	99	S Lagos Bf.	14
15,64 pc	Juan Rosete	79	Col. Calvão	94
15,61	Bruno André	86	Ind. Torrense	01
15,60	Tiago Ferreira	95	ADRE Palhaça	10
15,54	Tiago Ferrão	98	SUO Vais	13
15,47	Tomás Rodrigues	01	SL Benfica	16
15,47	David Pereira	03	CA Mar. Grande	18
15,42	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	92
15,41	Ivo Cardoso (20)	80	ACR Srª Desterro	95

15,40	Valdemar Dantas	05	ADC Lovelhe	20
15,38	Ricardo Mota	51	Sporting CP	66
15,25	Bruno Abel	82	SP Alva	96
15,06 pc	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	99
15,05	Tiago Marto	86	GA Fátima	01
15,03	Rui Osório	79	Benf. C. Branco	94
14,98	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	08
14,97	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	06
14,89	Jorge Guilherme	86	S Viseu Benf.	01
14,83	Adriano Lopes	91	SC Braga	06
	(30)			

DISCO (1 kg)

65,82	António Vital Silva	88	FC Porto	03
63,76	Ricardo Freitas	93	Grecas	08
63,54	Décio Andrade	97	GD Estreito	12
60,33	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	11
55,40	Jorge Grave	82	Quintajense FC	97
54,34	Juan Rosete	79	Col. Calvão	94
52,16	Leandro Ramos	00	Gira Sol	15
52,09	Tiago Ferrão	98	SUO Vais	13
51,74	Paulo Santos	65	FC Porto	80
50,96	Tiago Chaves	91	GD Estreito	06
	(10)			
50,86	José Pinho	95	NA Cucujães	10
50,78	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	92
50,60	Eduardo Neves	05	NDJ Laranjeiro	20
50,54	Renato Costa	91	CENAP	05
50,39	Hugo Caldeira	84	UA Povoense	99
50,22	J. Espírito Santo	56	Sporting CP	71
48,89	João Espinosa	97	Maia AC	12
48,88	José Mª Gonçalves	97	ADRC Lovelhe	12
48,62	Tomás Rodrigues	01	SL Benfica	16
48,60	Luís Cardoso	95	SUO Vais	10
	(20)			
48,54	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	89
48,51	Diogo Gonçalves	04	CD Póvoa	19
47,96	Fábio Dias	80	Quintajense	95
47,88*	Tony Nunes	80	(França)	95
47,87	Tiago Ferreira	95	ADRE Palhaça	10
47,71	João Pacheco	87	CA Porto	02
47,36	João Pereira	96	Maia AC	11
47,26	Rogério Can Fok	58	Ferroviário Moç.	73
47,12	Luís Jesus	82	Col. Calvão	97
47,10	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	07
	(30)			

* engenho de 1,250 kg

MARTELO (4 kg)

72,51	António Vital Silva	88	FC Porto	03
66,88	Décio Andrade	97	GD Estreito	12
66,38	Vítor Costa	74	(França)	89
64,22	Tony Nunes	80	(França)	95
60,64	João Venade	88	ADRC Lovelhe	03
60,32	Ruben Antunes	99	Juv. Vidigalense	14
58,63	Diogo Freitas	02	GD Estreito	17
57,47	Nuno Rocha	84	FC Porto	99
57,47	Miguel Silva	90	Quintajense FC	05
56,91	Rodrigo Costa	90	AC Mocidade	05
	(10)			
54,76	Carlos Nunes	78	(França)	93
54,02	Tiago Palma	76	SL Benfica	91
54,00	José Rui Rocha	89	FC Porto	04
53,72	Bruno Gomes	92	ADRC Lovelhe	07
53,50	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	00
53,12*	J. Miguel Rodrigues	69	Sporting CP	84
53,08	Luís Cardoso	95	SUO Vais	10
52,78	Tiago Araújo	87	CA Terceira	02
52,40	Francisco Calhau	05	Juv. Vidigalense	20
52,38	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	11
	(20)			
52,07	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	03
52,02	Jorge Grave	82	Quintajense FC	97
51,61	Carlos Costa	00	SUO Vais	15
49,84	Tiago Chaves	91	GD Estreito	06
49,36	Marco Paredes	02	C Spiridon Gaia	17
48,78	Leandro Gonçalves	86	NA Cucujães	11
48,28	Diogo Gomes	05	CS Gaia	20
48,18	José Mário Mendes	97	ACD SJ Rib Brava	12
48,10	Luís Almeida	84	JOMA	99
47,85	Pedro Aguiar	95	AC Mocidade/AH	10
	(30)			

* engenho de 5 kg

DARDO (400 g)

59,58	Tiago Marto	86	GA Fátima	01
59,12	António Oliveira	76	SL Benfica	92
57,33	Nuno Araújo	83	ADRC Lovelhe	98
57,26	Ricardo Caetano	74	Povoação	89
55,62	Manuel Oliveira	79	SL Benfica	94
54,51*	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	06
54,18***	António C. Joaquim	75	(França)	90
53,57	Hélder Pestana	87	CS Marítimo	02
53,55	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	03
53,44	Herculano Jesus	90	ADR Água Pena	05
	(10)			
52,86	José Faustino	77	SC Banheirense	92
52,78	Dani Vieira	83	CRC Amarense	98
52,66**	Nuno Lobo	61	CF Santa Clara	86
52,58**	João Sotero	72	CV Tavira	87
52,54**	Artur Crisóstomo	67	SL Benfica	82
52,54	Luís Jesus	82	Col. Calvão	97
52,46	Juan Rosete	79	Col. Calvão	94
52,25	João Santos	84	Juv. Vidigalense	99
51,80	Filipe Ventura	78	GD Quimigal	93

* engenho de 700 g ** engenho de 600 g *** engenho de 500 g

DARDO (600 g) – desde 2007

63,31	João Fernandes	05	AD Novas Luzes	20
61,30	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	07
56,08	Tiago Marto	85	GA Fátima	01
51,50	Décio Andrade	97	GD Estreito	12
50,93*	Carlos Bornes	94	Gira Sol	09
50,64	Miguel Costa	05	SL Benfica	20
50,35*	Miguel Lavrador	95	Juv. Vidigalense	10
49,89	João Dias	97	SUO Vais	12
48,99	Gabriel Ventura	86	GR Qtª Lomba	01
48,98	Tiago Pires	98	Juv. Vidigalense	13
48,52	Mário Pereira (10)	02	Ass. Grão Vasco	17
48,43*	Hélder Pestana	87	CS Marítimo	02

* engenho de 700 g

PENTATLO (até 1993)

3222	Rui Barros	74	SC Beira/Mar	89
3085	Casimiro Gomes	77	Bairro Anjos	92
3051	Paulo Massinga	78	CA Terceira	93
3040	João Afonso	76	Bairro Anjos	91
3033	Paulo Estoura	75	GD André Soares	90
3026	Rui Costa	75	CP Conc. Faro	90
3023	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	88
3019	Duarte Bettencourt	77	SC Lusitânia	92
2977	Vítor Jorge	74	Preonça/a/Nova	89
2963	Mário Aníbal (10)	72	GJ Chamusquense	87
2902	Sérgio Moita	74	SL Benfica	89
2898	Fernando Eduardo	78	NAC Alcanena	93
2857	Carlos Pereira	78	C+S Mir. Corvo	93
2844	Nuno Milheiro	78	SL Benfica	93
2836	Rui Palma	78	Mem Martins SC	93
2806	Francisco Marques	78	Ginásio C Sul	93
2798	João André Silva	76	CF Belenenses	91
2774	Sérgio Pinheiro	76	CDRC Amarense	91
2768	Pedro Sá	74	SL Benfica	89
2758	Pedro Soares (20)	78	Bairro Anjos	93

HEXATLO (de 1994 a 2001)

3762	Tiago Marto	86	GA Fátima	01
3608	Daniel Leandro	89	20 Km Almeirim	99
3484	Pedro Fonseca	80	CDUL	95
3469	Nuno Pereira	86	ED Viana	01
3443	David Inácio	82	CUA Benavent.	97
3441	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	95
3410	José Goulart	84	CA Terceira	99
3344	Gonçalo Arruda	83	CEDA	98
3331	Márcio Pires	86	Tramagal SU	01
3326	Marco Carreira (10)	79	GA Fátima	94
3325	Ivo Cardoso	80	ACR Srª Desterro	95
3313	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	00
3299	Hugo Azevedo	82	FC Porto	97
3290	Tiago Oliveira	86	SC Braga	01
3288	Rodrigo Dionísio	85	CJ Sal. Manique	00
3286	João Begonha	80	Boavista FCS	95
3278	Jorge Guilherme	86	S Viseu Benfica	01
3272	Décio Ferreira	86	ACMocidade/AH	01
3269	Miguel Rodrigues	80	SL Benfica	95

Marca homologável segundo o atual regulamento de recordes:

3977	Tiago Marto	86	GA Fátima	01

HEXATLO (de 2002 a 2006)

3685	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	06
3603	André Lima	91	AA Pinhalnovense	06
3570	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	03
3550	Pedro Santos	88	CP Alcanena	03
3451	Ricardo Amaro	90	JD Neves	05
3341	Kevin Wilson	90	ADR Torr. Serrião	05
3217	André Ribeiro	89	Maia AC	04
3211	André Rodrigues	87	CJ Sal. Manique	02
3198	Flávio Pinto	90	JA Mozelense	05
3178	José Miguel Pereira (10)	91	FC Porto	06
3141	Tiago Mariano	91	Olímp. Lagos	06
3136	Tiago Rato	88	GD Mata	03
3134	Gil Mendes	89	GD Cavadas	04
3107	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	06
3105	Rafael Lopes	88	CA São Brás	03
3103	Gonçalo Lopes	88	GD Cavadas	03
3101	José Henriques	87	ADRA Belas	02
3095	Miguel Machado	91	Esc. Bás. Arrifes	06
3074	David Cardeira	89	Sporting CP	04
3068	Marco Ferreira (20)	88	ADRE Palhaça	03

HEPTATLO (desde 2007)

4549	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
4523	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
4415	Tiago Tavares	98	GD Cavadas	13
4340	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	07
4302	Diogo Guerra	99	Maia AC	14
4286	Eduardo Valério	86	Juv. Vidigalense	11
4264	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	12
4247	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	11
4166	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	11
4161	Joel Pereira (10)	95	GA Fátima	10
4073	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	13
4053	António Chaves	98	C Esc. Armamar	13
4020	Fábio Dias	97	AC Vermoil	12

4038	André Petriv	03	Juv. Vidigalense	18
3957	Rafael Jorge	97	SL Benfica	12
3947	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	17
3932	Adam Ferreira	96	S Lagos Bf	11
3917	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	08
3890	Rodrigo Agostinho	01	Juv. Vidigalense	16
3867	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	09
	(20)			
3866	Rafael Oliveira	86	AA Seixal	11
3853	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	10
3852	André Pimenta	01	Juv. Vidigalense	16
3849	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	13
3842	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	10
3837	João Morais	97	Sporting CP	12
3836	Vítor Mendes	92	Juv. Vidigalense	07
3833	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	08
3825	Samuel Santos	99	Juv. Vidigalense	14
3821	Bernardo Neves	98	CDE Povoação	13
	(30)			

Nota: Segundo a nova pontuação de 2011.

3000 M MARCHA

13.22,6m	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	92
13.29,0m	Ricardo Vendeira	81	Marat. Montijo	96
13.34,4m	Avelino Costa	74	CA Galinheiras	89
13.45,4m	Luís Mota	73	Olivais Sul	88
13.46,1m	Amílcar Dias	72	CF Belenenses	87
13.51,5m	Luís Margalho	72	U. Montijo	87
14.07,8m	Paulo Esteves	77	CP M Atlética	86
14.08,09	Hugo Pimenta	78	CF Belenenses	93
14.10,3m	Sérgio Marques	75	CIPA	90
14.13,4m	Cláudio Pires	78	CV Tavira	93
	(10)			

4000 M MARCHA

18.22,1m	José Silva	84	Bairro Anjos	98
18.37,2m	Nuno Pereira	79	CD Montijo	94
18.38,9m	Ivo Madaleno	83	GD Selsa	98
18.47,39	Pedro Dias	03	CO Pechão	18
18.53,00	Tiago Ramos	03	CA Tunes	18
19.03,97	Joaquim Rodrigues	96	AC Bunheirense	11
19.17,35	João Martins	95	CA Ferr. Zêzere	10
19.29,2m	Ricardo Vendeira	81	Marat. Montijo	96
19.29,5m	Flávio Silva	92	GD Est. Navais	07
19.31,0m	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	95
	(10)			
19.32,4m	Bruno Pedro	93	GA Casais Vento	07
19.36,48	Hélder Leitão	96	CA Bx Banheira	11
19.36,8m	Bruno Barbosa	83	Alfenense CA	98
19.38,73	Tiago Epaminondas	97	CO Pechão	12
19.41,8m	Diogo Henriques	92	CN Rio Maior	07
19.47,1m	Mário Madeira	82	CO Pechão	97
19.47,4m	Cláudio Estrela	82	CO Pechão	97
19.47,73	Diogo Fernandes	01	Jardim Serra	16
19.55,84	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	05
19.57,0m	João P. Gonçalves	88	JD Fontaínhas	03
	(20)			
19.57,7m	Cláudio Gonçalves	82	CA Galinheiras	97
19.59,7m	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	96
19.59,78	Bruno Silva	79	Alfenense CA	94
19.59,9	Bruno Oliveira	84	GD Cavadas	98

4x80 METROS

36,18	Sel. Lisboa	90
	(Hugo Mendes/Bruno Simão/Alexandre Cruz/António Machado)	
36,26	Sel. Leiria	93
	(Pedro Soares/Ricardo Santo/Jorge Batista/Alexandre Teixeira)	
36,54	Sel. Lisboa	14
	(Tomás Sanches/Endryl Rodrigues/Tiago Martins/António Moura)	
36,60	Sel. Coimbra	99
	(Fernando Ferreira/Vítor Rodrigues/Bruno Ribeiro/Vítor Rainho)	
36,62	Sel. Braga	18
	(Jorge Oliveira/Francisco Costa/Gabriel Maia/Gabriel Simões)	
36,75	Sel. Setúbal	14
	(Diamanatino Silva/Pedro Trindade/Armando Assembleia/Odair Gomes)	
36,75	Sel. Desp. Escolar	15
	(Ilírio Nazaré/José Matos/Simão Neves/Endryl Rodrigues)	
36,79	Sel. Porto	11
	(Joaquim Ramos/Pedro Silva/Pedro Vilacova/Pedro Ferreira)	
36,79	Sel. Santarém	12
	(David Sénica/Ricardo Gonçalves/João Vidais/Fábio Martins)	
36,82	Sel. Santarém	14
	(Rafael Ferreira/Marcelo Gameiro/Marcelo Oliveira/Manuel Dias)	
	(10)	

OS MELHORES SUB14 DE SEMPRE (masculinos)

60 METROS

7,52	João Pinto	05	EM M D Saraiva	18
7,53	Carlos Costa	98	GCA Donas	11
7,60	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	04
7,60	Filipe Silva	98	Bº N Srª Conceição	11
7,60	António Lavrenyuk	04	UC Eirense	17
7,64	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	11
7,66	Miguel Costa	05	Boavista FC	18
7,67	Bruno Pita	03	ACD S. João	16
7,71	Daniel Chagas	99	GD Pic/Nic	12
7,73	Robin Vieira	03	AA Bela Vista	16
	(10)			
7,74	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	10
7,74	Afonso Varão	01	ACR Srª Desterro	14
7,74	Alexandre Lucas	05	Individual/Coi	18
7,77	Bruno Bornes	00	Gira Sol	13
7,77	Tiago Camacho	03	CS Marítimo	16
7,78	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10
7,79	José Viegas	93	GJ Pinh. Bemposta	06
7,80	Fábio Marques	98	DE/EB Marinhas	11
7,80	Rodrigo Agostinho	01	J Vidigalense	14
7,80	David Sebag	01	AEP Capelas	14
	(20)			
7,81	João Nuno Ramos	86	GD Estreito	99
7,82	Pedro Almeida	84	ACD Monte	97
7,83	Luís Silva	93	Esc. C+S Lavra	06
7,6m	Rui Baptista	70	DJ Aljustrelense	83
7,6m	Carlos Baptista	72	DJ Aljustrelense	85
7,6m	Jeremias Mavale	75	ARC Oliveirinha	88
7,6 pc	Custódio Bettencourt	76	G Franc° Sanches	89
7,6 pc	Paulo Campos	77	Esc. C+S Prado	90
7,6m	André Raposo	83	CF Belenenses	96
7,6m	Hugo Bettencourt	86	AC Mocidade	99
	(30)			
7,6m	André Destapado	86	JOMA	99
7,84	Luís Neves	95	SL Benfica	08

150 METROS (desde 2007)

17,79	Rodrigo Henriques	02	C. Munic. Sertã	15
17,94	Carlos Costa	98	GCA Donas	11
18,21	Miguel Costa	05	Boavista FC	18
18,40	António Lavrenyuk	04	UC Eirense	17
18,41	Luís Neves	95	SL Benfica	08
18,41	João Pinto	05	EB M D Saraiva	18
18,47	Miguel Silva	94	GD Lourocoope	07
18,50	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10
18,52	Francisco Ferreira	04	AEA Cartaxo	17
18,57	Bruno Bornes	00	Gira Sol	13
	(10)			
18,58	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	10
18,60	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	09
18,62	Filipe Cunha	94	CF Belenenses	07
18,63	Afonso Verão	01	ACR Srª Desterro	14
18,66	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	09
18,68	Robin Vieira	03	AA Bela Vista	16
18,71	Dinis Poitout	04	CLAC Entronc.	17
18,78	Bruno Ferreira	96	AC Bunheirense	09
18,78	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	11
18,79	Bruno Pita	03	ACD S João	16
	(20)			
18,80	David Sénica	97	UD Zona Alta	10
18,86	Lucas Pereira	94	CF União Lamas	07
18,92	Ricardo Bárbara	96	Juv. Vidigalense	09
18,93	Tomás Figueiras	06	ACR Mealhada	19
18,94	Francisco Rebelo	97	FC Porto	10
18,96	Kelson Costa	01	SFRA Amadora	14
19,07	João Marques	05	CRD Santaluziense	18
19,08	Luís Moura	96	AD Amarante	09
19,11	Rodrigo Agostinho	01	J Vidigalense	14
19,16	André Nunes	95	CDUL	08
	(30)			
19,16	Diogo Guerra	99	Maia AC	12
19,16	Tiago Camacho	03	CS Marítimo	16

600 METROS (desde 2007)

1.30,44	Pedro Vilas Boas	01	SC Braga	14
1.30,52	Alexandre Lucas	05	Individual/Coi	18
1.31,37	António Moura	99	SFRA Amadora	12
1.32,39	João Carlos Santos	00	Arieas J. João	13
1.32,98	Francisco Rodrigues	95	GRA Cruz	08
1.32,99	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	08
1.33,76	David Martins	06	CDD Priscos	19
1.33,81	Rodrigo Ferreira	06	AEA Cartaxo	19
1.34,36	Davide Caetano	94	Casa Bf. Faro	07
1.34,69	André Regufe	02	AC Póvoa Varzim	15
	(10)			
1.34,94	Luís Moura	96	AD Amarante	09
1.35,74	Marco Nobre	04	Ass. Caboverdiana	17
1.36,40	Dinis Rodrigues	98	CA Seia	11
1.36,44	André Dias	95	Gira Sol	08
1.36,52	Vicente Paulo	07	Beja AC	20
1.36,59	Rodrigo Vieira	00	Juv. Vidigalense	13
1.36,65	Diogo Dantas	98	CA Arcos Valdevez	11
1.36,65	Francisco Gaio	99	A 20 Km Almeirim	12
1.36,65	João Gabriel Simões	03	Am. Montanha	16
1.36.95	João Rocheteau	00	SL Benfica	13
	(20)			
1.37,24	Ivo Cruz	02	CEBI	15
1.37,40	Kelson Costa	01	SFRA Amadora	14

1.37,46	Hugo Cruz	02	CEBI	15
1.37,54	Rui Magalhães	03	GC Unidos Cano	16
1.37,55	Luís Santos	00	CCD Ribeirão	13
1.37,75	David Sénica	97	UD Zona Alta	10
1.37,90	Tomás Figueiras	06	ACR Mealhada	19
1.37,91	João Martins	99	GDE Ginetes	12
1.37,99	Pedro Meireles	96	SC Braga	09
1.38,06	Tomás Pereira (30)	97	GD Estreito	10

1000 METROS

2.43,85	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	02
2.45,2m	Nuno Filipe	76	Ginásio C Sul	89
2.46,8m	Ricardo Cunha	76	GD André Soares	89
2.47,0m	Sérgio Duarte	70	UD Seia	83
2.47,1m	Bruno Moreira	87	ARLV Gondomar.	00
2.47,3m	André Santos	87	GDC Conde	00
2.48,0m	Fábio Rebelo	91	AA Pêgo Longo	04
2.48,00	Alexandre Lucas	05	Individual/Coi	18
2.48,6m	Rui Alexandre	85	GC Bragança	98
2.48,63	Francisco Rodrigues (10)	95	GRA Cruz	08
2.48,9m	Bruno Silva	76	J Castanheira	89
2.49,1m	António Afonso	74	CD Casal Marco	87

60 M BARREIRAS

8,7m	André Raposo	83	CF Belenenses	96
9,10	André Lima	90	GD Cavadas	04
9,18	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10
9,21	Diogo Guerra	99	Maia AC	12
9,32	Francisco Rebelo	97	FC Porto	10
9,33	Joel Pereira	95	GA Fátima	08
9,1m pc	António Barreiros	81	GD André Soares	94
9,36	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	01
9,38	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	05
9,45	Filipe Pita (10)	94	EB M Dom. Saraiva	07
9,45	Daniel Chagas	99	GD Pic/Nic	12
9,45	Bruno Pita	03	ACD S. João	16
9,47	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	09
9,50	José Matos	00	SC Abrantes	13
9,51 pc	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	20
9,53	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	06
9,3m	José Carvalho	71	SL Benfica	94
9,59	Miguel Barrigana	96	E. M Dom. Saraiva	09
9,60	Igor Santos	94	GD Cavadas	07
9,60	Rafael Gonçalves (20)	98	AC Vermoil	11
9,61	João André Silva	76	CF Belenenses	89
9,63	Filipe Cunha	94	CF Belenenses	07
9,64	Rui Gomes	94	JOMA	07
9,67	João Duarte	00	ACD SJ Rib.Brava	12
9,68	Carlos Costa	98	GCA Donas	11
9,68	Alexandre Figueiredo	98	Juv. Vidigalense	11
9,69	Luís Neves	95	SL Benfica	08
9,69	Bruno Bornes	00	Gira Sol	13

ALTURA

1,76	Alexandre Figueiredo	98	Juv. Vidigalense	11
1,75	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	04
1,74	Miguel Barrigana	96	E M Dom.Saraiva	09
1,71	Sérgio Cruz	97	SUO Vais	10
1,70	Mário Catalão	84	SL Benfica	97
1,69	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	08
1,69	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	10
1,68	Joel Pereira	95	GA Fátima	08
1,65	Marcelo Pereira	94	(escolar)	07
1,63	Casimiro Gomes (10)	77	Bairro Anjos	90
1,63 pc	Sergio Duro	80	Vit. Setúbal	93
1,63 pc	Nélio Pinheiro	81	AC Portalegre	94
1,63	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	19
1,62	Jeremias Mavale	75	ARC Oliveirinha	88
1,61 pc	Sérgio Pinheiro	76	CRC Amarense	89
1,61	João Pinto	97	CA Mar. Grande	10
1,61	Pedro Machado	98	GD Pedreiras	11
1,60	Mário Anibal	72	GJ Chamusquense	85
1,60	Luís Simões	77	SC Beira/Mar	90
1,60	Paulo Massinga (20)	78	CA Terceira	91
1,60	Pedro Ferreira	96	CD C+S Lavra	09
1,60	Humberto Afonso	96	E M Dom.Saraiva	09
1,60	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10

VARA

3,10	Denis Hrabar	07	Juv. Vidigalense	20
2,85	Jaime Areias	84	CF Belenenses	97
2,80	Luís Almeida	84	Individual	97
2,60	Nelson Bugalho	92	SC Abrantes	05

COMPRIMENTO

6,20	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	04
6,04	Tiago Rato	88	GD Mata	01
5,98	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	10
5,93	Alípio Júlio	76	SL Benfica	89
5,70	João Sequeira	60	CF Belenenses	73
5,67	Miguel Barrigana	96	E M Dom.Saraiva	09
5,63	Nuno Dias	73	SL Benfica	80
5,62	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	09
5,60	Rodrigo Henriques	02	C. Mun. Sertã	15
5,57	Rafael Gonçalves (10)	98	AC Vermoil	11

5,57	João Duarte	99	ACD SJ Rib. Brava	12
5,54	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10
5,53	José Vilas/Boas	95	SC Braga	08
5,52	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	01
5,52	Filipe Silva	98	Bº N Srª Conceição	11
5,50	Nélio Pinheiro	81	AC Fronteira	94
5,50	Fábio Trindade	01	ARC Bº Valongo	14
5,50	Ricardo Martins	04	RD Águeda	17
5,48	David Ganço	83	SL Benfica	96
5,47	José Herculano (20)	77	GC Olhanense	90
5,45	Duarte Bettencourt	77	SC Lusitânea	90
5,45	Miguel Marques	95	Juv. Vidigalense	08

TRIPLO

12,16	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	10
11,67	Joel Pereira	95	GA Fátima	08
11,64	Axel Teixeira	96	CA Mar. Grande	09

QUÁDRUPLO SALTO

14,36	Denis Hrabar	07	Juv. Vidigalense	20
14,17	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	20
13,95	Gabriel Simas	06	Quintajense FC	19
13,82	Rodrigo Andrade	05	CF Oliv. Douro	18
13,78	João Pinto	05	Sporting CP	18
13,71	João Pinto	00	ADRE Palhaça	13
13,66	Rodrigo Gameiro	00	Juv. Vidigalense	13
13,62 p.c.	José Matos	00	SC Abrantes	13
13,61	Bernardo Cunha	05	AC Bratalha	18
13,58	Nuno Espinhosa	01	Maia AC	14
13,58	Manuel Vieira (10)	03	ADR Ág. Pena	16
13,48	Vasco Reis	05	CJ Sal. Arouca	18
13,44	Benjamim van Riel	00	CD Faro XXI	13
13,42	Afonso Gomes	04	SL Benfica	17
13,30	Ruben Vitorino	01	GD Cavadas	14
13,29	Luís Santos	00	CCD Ribeirão	13
13,16	Matteo Scorcella	06	Quintajense FC	19
12,98	João Faria	04	SL Benfica	17
12,98	Pedro Santos	05	N Sp Faro	18
12,94	João Zaith	04	C+S Lavra	17
12,94	Alexandre Vieira (20)	05	C+S Lavra	18
12,92	Valdemar Dantas	05	ACD Lovelhe	18
12,89	Pedro Vilas Boas	01	SC Braga	14
12,87	Paulo Freitas	06	AC F. Ribeiro	19
12,83	Bruno Pita	03	ACD S. João	16
12,75	Rui Ferreira	00	Cardes	13
12,68	José Pedro Roxo	05	S. Francisco AD	18

PESO / 3 kg

15,57	António Vital e Silva	88	FC Porto	01
14,39	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	90
14,37	João Dias	97	SUO Vais	10
14,21	Tomás Rodrigues	01	SL Benfica	14
14,04	Valdemar Dantas	05	ADC Lovelhe	18
14,00 pc	Bruno Abel	82	S. P. Alva	95
13,75	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	06
13,62	David Pereira	03	CA Mar. Grande	16
13,51	Décio Andrade	97	GD Estreito	10
13,47	Luís Cardoso (10)	95	SUO Vais	08
13,47	Bruno Bornes	00	Gira Sol	13
13,41	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	04
13,35	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	09
13,28	Tony Nunes	80	(França)	93
12,85	Rogério Can Fok	58	Ferrov. Moçamb.	71
12,82	Tiago Martins	05	CS Marítimo	18
12,80	Tiago Araújo	87	AC Mocidade	00
12,79	Tiago Benevides	88	Operário	01
12,75	Jorge Guilherme	86	S Viseu Bf.	99

DISCO / 750 g

52,64	Décio Andrade	97	GD Estreito	10
50,69	António Vital e Silva	88	FC Porto	01
45,39	Luís Cardoso	95	SUO Vais	08
41,88	João Dias	97	SUO Vais	10
40,80	Jorge Grave	82	Quintajense FC	95
39,31*	André Gonçalves	86	CS Marítimo	99
39,13	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	07
38,95	Tiago Ferrão	98	SUO Vais	11
38,89*	Ricardo Freitas	93	Grecas	06
38,06*	Tomás Rodrigues (10)	01	SL Benfica	14
37,84	Tiago Martins	05	CS Marítimo	18
37,40	Jorge Guilherme	86	S Viseu Bf.	99
36,39	Valdemar Dantas	05	ADC Lovelhe	18
36,24*	Tiago Araújo	87	AC Mocidade	00
36,15	Tomás Coelho	01	Quintajense FC	14
36,04	Miguel Silva	90	Quintajense FC	03
35,80	Marco Paredes	02	C Spiridon Gaia	15
35,36	João Pacheco	87	CA Porto	00
34,28	Luís Almeida	84	Individual	97
34,05*	Miguel Carreira (20)	96	Juv. Vidigalense	09
33,96	Vítor Chaves	93	GD Estreito	06

* / com engenho de 1 kg

MARTELO / 3 kg

60,86	Décio Andrade	97	GD Estreito	10
51,94	Luís Cardoso	95	SUO Vais	08

51,69	António Vital e Silva	88	FC Porto	01
44,20	José Rui Rocha	89	FC Porto	02
42,68	Pedro Aguiar	95	AC Mocidade	08
42,02	Tiago Araújo	87	AC Mocidade	00
40,57	João Venade	88	ADC Lovelhe	01
39,27	Ruben Abreu	03	ACD S João	16
38,91	Miguel Silva	90	Quintajense FC	03
38,62	Carlos Oliveira	93	Juv. Vidigalense	06
	(10)			
36,88	Marco Paredes	02	C Spiridon Gaia	15
36,49	Henrique Abreu	03	ADR Ág. Pena	16
36,12	Tomás Coelho	01	Quintajense FC	13
36,11	Jorge Guilherme	86	S Viseu Bf.	99
36,02	Samuel Ribeiro	96	Olímp. C. Lagos	09
35,14	Nuno Rocha	84	NA Matosinhos	97
34,22	Rodrigo Costa	91	AC Mocidade	03

DARDO / 500 g (desde 2007)

47,57	Décio Andrade	97	GD Estreito	10
45,59	Valdemar Dantas	05	ADC Lovelhe	18
44,90	João Fernandes	05	Sporting CP	18
39,64	João Dias	97	SUO Vais	10
37,40	Renato Cordeiro	98	CP Ribeira Grande	11
36,38	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	20
35,50	André Osório	05	S Viseu Bf	18
35,49	Guilherme Guerreiro	06	CD Quarteira	19
35,33	Rui Paulino	06	SUO Vais	19
35,05	Carlos Bornes	94	Gira Sol	07
	(10)			
34,85	Fábio Moreira	99	Juv. Vidigalense	12
34,42	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	08
34,05	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	09
33,43	Ruben Abreu	03	ACD S João	16
32,83	Adam Ferreira	96	S Lagos Benf.	09
32,77	Diogo Vitorino	05	CP Alcanena	18
32,69	Miguel Costa	05	SL Benfica	18
32,17	Tiago Ferrão	98	SUO Vais	11
32,16	Eduardo Encarnação	98	CLAC/Entroncam.	11
32,10	Bruno Caeiro	97	JD Neves	10
	(20)			
32,09	Guilherme Velez	06	Acad. José Jacob	19
32,07	Diogo Gomes	05	C Bike Cl.	18
31,93	Miguel Barrigana	96	E M Dom.Saraiva	09
31,72	Joaquim Dias	99	AT Barro	12
31,59	Rui Ventura	97	S Lagos Bf	10
31,52	Élvio Almeida	03	GD Cavadas	16
31,51	Alexandre Pereira	97	Garinos ADD	10
31,37	Edgar Salvador	97	CA Sant. Guarda	10
31,19*	Bernardo Sequeira	97	At A Cartaxo	10
31,01	Eusébio Salvador	94	CA Avintes Sant.	07
	(30)			

* com engenho de 600 g

ARREMESSO DE BOLA (até 2006)

70,35	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	05
70,28	Emanuel Braga	79	BV Povoação	92
68,10	Luís Gomes	77	SC Lusitânea	90
67,36	António Baptista	60	Sporting CP	73
66,88	Ivo Cardoso	80	ACR Srª Desterro	93
66,86	João Fernandes	60	CF Belenenses	73
66,46	Jorge Lucindo	66	DJ Aljustrelense	79
66,14	José Baptista	60	Liceu Nac. Viseu	73
64,56	Fernando Marques	60	Liceu Nac. Viseu	73
64,52	Gonçalo Magalhães	86	BV Alandroal	99

TETRATLO (até 2001 – tab. antiga)

2138	Tiago Rato	88	GD Mata	01
1957	Casimiro Gomes	77	Bairro Anjos	90
1918	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	01
1912	Alipio Júlio	76	SL Benfica	89
1858	Ricardo Franqueira	82	C+S Fr. Sanches	95
1841	Duarte Bettencourt	77	SC Lusitânea	90
1836	Ricardo Matias	82	CA Terceira	95
1822	António Barreiros	81	GD André Soares	94
1819	Vítor Viveiros	78	CD Stº António	91
1815	João Viegas	80	GD A. Gonçalves	93

TETRATLO (de 2002 a 2006 – tab. actual)

2321	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	04
2240	André Lima	91	GD Cavadas	04
2054	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	02
2031	Flávio Pinto Vicente	90	JA Mozelense	03
1969	André Ribeiro	89	Esc. C+S Lavra	02
1936	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	05
1935	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	06
1919	Pedro Azevedo	89	JD Neves	02
1910	Miguel Serrano	93	SC Abrantes	06
1891	Hugo Vicente	89	GAC Vento	02

PENTATLO (desde 2007)

2763	Diogo Guerra	99	Maia AC	12
2706	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10
2705	Fábio Martins	97	CLAC/Entroncam.	10
2700	Bruno Bornes	00	Gira Sol	13
2696	Miguel Barrigana	96	E M Dom.Saraiva	09
2688	Joel Pereira	95	GA Fátima	08
2639	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	09
2629	Valdemar Dantas	05	ADC Lovelhe	18
2580	Filipe Silva	98	Bº N Srª Conceição	11
2517	José Matos	00	SC Abrantes	13
	(10)			
2509	Luís Santos	00	CCD Ribeirão	13

2508	Filipe Pita	94	EBM Dom. Saraiva	07
2506	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	09
2491	Luís Cardoso	95	SUO Vais	08
2458	David Sénica	97	UD Zona Alta	10
2457	Francisco Rebelo	97	FC Porto	10
2395	Adam Ferreira	96	S Lagos Benf.	09
2393	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	07
2391	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	08
2390	Pedro Brito	94	ID Vieirense	07

2000 M MARCHA

9.37,73	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	93
9.41,1m	António Lopes	79	CC Válega	92
9.46,3m	Samuel Lopes	81	CN Rio Maior	94
10.00,9m	Hugo Pimenta	78	CA Galinheiras	91
10.01,4m	Gonçalo Fonseca	79	Bairro Anjos	92
10.11,16	Duarte Melo	81	CN Rio Maior	94
10.11,6m	Nuno Marques	77	ARC Oliveirinha	90
10.12,5m	Ivo Madaleno	83	GD Selsa	96
10.23,9m	Nuno Dias	78	SL Benfica	91
10.24,2m	Luís Bicho	79	SL Benfica	92

3000 M MARCHA

14.49,80*	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	03
15.10,7m	Arnaldo Ribeiro	83	ADEC Tunes	96
15.13,9m	Ivo Madaleno	83	GD Selsa	96
15.15,4m	Flávio Silva	92	GD Est. Navais	05
15.16,96	Marcelo Gomes	97	GD Pedreiras	10
15.27,0m	Cláudio Rodrigues	83	CO Pechão	96
15.29,8m	Jorge Eduardo	88	ADEC Tunes	00
15.35,6m	Miguel Rodrigues	96	CN Rio Maior	09
15.58,9m	Luís Frota	84	CA Galinheiras	96
16.01,6m	Bruno Oliveira (10)	84	CD Candal	97
16.02,64	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	07
16.04,06 pc	Ricardo Bernardino	99	MGBOOS/QtªCond	12
16.05,1m	Roberto Palma	84	CA Galinheiras	96
16.05,61	Daniel Sousa	94	CA Ferr. Zêzere	07
16.08,1m	Ricardo Fonseca	87	CENAP	00

* marca estatisticamente válida mas não homologável como recorde nacional, que lhe pertence com 14.55,85.

4 x 60 METROS

30,01 Seleção de Leiria 09
(Miguel Carreira'96, Eduardo Valério'98, Fábio Dias'97, Ricardo Bárbara'96)

30,39 Seleção de Leiria 10
(Fábio Dias'97, Rafael Gonçalves'98, João Pinto'97, David Figueiredo'97)

30,64 Seleção de Lisboa 96
(Carlos Barreto'83, David Ganço'83, David Rodrigues'83, André Raposo'83)

31,16 Juv. Vidigalense 09
(Miguel Carreira'96, Tiago Vieira'96, Eduardo Valério'96, Ricardo Bárbara'96)

31,18 Seleção de Lisboa 89
(João André Silva'76, Bruno Silva'76, João Rodrigues'76, Bruno Lopes'76)

31,38 Seleção de Leiria 11
(Rodrigo Duarte'98, Raf. Gonçalves'98, Alex.Figueiredo'98, Henriq.Barros'98)

31,40 Seleção de S. Miguel 14
(Fernan. Chaves'02, David Sabag'01, Federico Pretese'01, Mig. Ventura'02)

31,49 Seleção de Setúbal 03
(Norberto Costa'90, Miguel Silva'90, Eusébio Cá'91, André Lima'91)

31,53 Seleção de Braga 90
(José Alves'77, Filipe Fernandes'77, Paulo Alves'78, Paulo Campos'77)

31,54 Juv. Vidigalense 14
(André Pimenta'01, Mig. Simões'01, Guilh. Dias'01, Rodrigo Agostinho'01)

(10)

31,57 Seleção do Porto 89
(Pedro Sousa'76, Nelson Moreira'76, Pedro Costa'76, Paulo Ferreira'76)

31,59 Seleção de Lisboa 92
(Sérgio Leite'79, Pedro Simões'79, Tiago Delgado'79, Mário Santos'79)

31,61 Seleção dos Açores 90
(Sérg. Cordeiro'77, André Nunes'77, Duar. Rodrigu.'77, Dua. Bettencourt'77)

31,64 Seleção de Leiria 19
(Luca Cruz'06/Pedro Bento'06/Rodrigo Claro'06/Vadym Skafaryk'06)

31,66 Sporting CP 18
(Eduardo Cabral'05, Dinis Morgado'06, Rodolfo Garcia'05, João Penacho'05)

31,69 Seleção do Porto 92
(Márcio Coutinho'79, Rui Macedo'79, Ruben Vareiro'79, Marco Leonor'79)

31,69 Esc. Bás. M. Dom. Saraiva 09
(Rub. Parreira'95, Mig. Barrigana'96, Davidson Borges*'95, humb.Afonso'96)

31,70 Seleção de Braga 93
(Hug. Gonçalves'81, Marc. Felisberto'81, Nels. Antunes'80, Hugo Barros'80)

RANKING NACIONAL DE SEMPRE (FEMININOS)

100 METROS

11,21	Lorène Bazolo (Sporting)		16
11,21	+1,9	Salamanca	04/06/16
11,23	+0,4	Madrid	25/08/19
11,28	+1,0	Madrid	23/06/16
11,31	+0,1	Madrid	25/08/19
11,32	+1,7	Lisboa/U	20/07/19
11,33	+1,8	Madrid	23/06/16
11,33	+0,7	Schifflange	29/07/18
11,34	+1,2	Schifflange	31/07/16
11,34	+1,1	Lisboa/U	20/07/19
11,34	-1,0	Schifflange	18/08/19
11,36	+1,2	Schifflange	18/08/19
11,37	+0,5	Salamanca	03/06/17
11,37	0,0	Berna	03/08/19
11,38	0,0	Trieste	06/06/19
11,39	+0,1	Schifflange	31/07/16
11,39	0.0	Trieste	06/07/19
11,40	+2,0	Maia	25/06/16
11,42	+1,3	Maia	08/07/17
11,42	+1,3	Maia	12/07/17
11,42	+1,3	Salamanca	08/06/19
11,30	Lucrécia Jardim (Sporting)		97
11,30	+0,1	Atenas	02/08/97
11,31	+2,0	Lisboa/U	28/06/96
11,31	+0,4	Maia	21/08/96
11,32	+0,2	Atlanta	26/07/96
11,32	-0,1	Atlanta	27/07/96
11,37	0,0	Atlanta	26/07/96
11,38	0,0	Lisboa/U	17/07/98
11,39	+1,5	Roterdão	12/06/93
11,40	-0,3	Atenas	02/08/97
11,42	+0,4	Bruxelas	13/06/92
11,42	-0,4	Zurique	14/08/96
11,42	+1,7	Lisboa/U	17/07/98
11,39	Sónia Tavares (Sporting)		09
11,39	+2,0	Lisboa/U	12/07/09
	(33 marcas / 3 atletas)		
11,46	Severina Cravid (GD Cavadas)		01
11,48	Carla Tavares (Sporting)		14
11,56	Virgínia Gomes (Benfica)		86
11,60	Rosalina Santos (Sporting)		18

11,62	Sandra Castanheira (JOMA)	98
11,65	Marisa Carvalho (Benfica)	16
11,72	Teresa Carvalho (Benfica)	14
	(10)	
11,75	Olímpia Barbosa (Sporting)	15
11,78	Cristina Morujão (Sporting)	96
11,78	Catarina Lourenço (Benfica)	19
11,80	Cristina Regalo (USC Paredes)	94
11,80	Cátia Santos (Benfica)	17
11,81	Carmo Tavares (Benfica)	99
11,82	Beatriz Andrade (SCU Torreense)	18
11,83	Eva Vital (Benfica)	13
11,83	Daniela Amaro (GD Cavadas)	19
11,6m (a)	Mª João Lopes (Sporting)	80
	(20)	
11,84	Tânia Duarte (Benfica)	13
11,84	Adriana Alves (GA Fátima)	18
11,85	Patrícia Lopes (Sporting)	02
11,85	Sofia Duarte (Sporting)	19
11,86	Carmo Prazeres (Olivais Sul)	90
11,86	Patrícia Rebelo (Sporting)	00
11,87	Andreia Felisberto (JOMA)	12
11,90	Carla Gama (Sporting)	19
11,91	Graziela Guerreiro (Benfica)	87
11,93	Ungudi Quiawacana (Benfica)*	10
	(30)	
11,94	Sandra Barreiro (Benfica)	95
11,96	Alexandra Pina (Boavista)	93
11,96	Joana Carlos (J. Vidigalense)	18
11,97	Natália Moura (Sporting)	94
11,97	Rivinilda Mentai (Benfica)	17
11,98	Rafaela Almeida (Marítimo)	04
11,98	Diana Cerqueira (CA Mazarefes)	11
11,98	Tatiana Rosário (GA Fátima)	17
11,98	Patrícia Rodrigues (Benfica)	19
11,99	Susana Santos (Benfica)	13
	(40)	
11,99	Maria João Barbosa (CCD Ribeirão)	18
12,01	Patrícia Vieira (Estreito)	05
12,01	Daniela França (Maia AC)	12
12,01	Filipa Martins (Sporting)	14
12,03	Susana Vieira (CA Madeira)	06
12,03	Carla Ratão (França)	07
12,03	Joana Vitorino (Sal. Manique).	13
11,8m	Lurdes Macedo (Benfica)	80
11,8m	Vera Lisa (Benfica)	82
11,8m (b)	Cláudia Gomes (U. Coimbra)	87
	(50)	
12,04	Cátia Ferreira (J. Vidigalense)	02
12,04	Iris Silva (AA Mafra)	20

* 11,90 (2008) antes de se naturalizar
(a) 11,90 (1986) eletrónicos
(b) 12,07 (1988) eletrónicos

200 METROS

22,88	Lucrécia Jardim (Sporting)		96
22,88	-0,4	Atlanta	31/07/96
22,95	+0,7	Atlanta	31/07/96
23,04	-0,8	Atenas	06/08/97
23,05	+1,2	Lisboa/U	29/06/96
23,09	0,0	Barcelona	03/08/92
23,14 A	-2,3	S. Nevada	09/07/97
23,15	+0,7	Lisboa/U	10/07/94
23,16	+0,4	Estugarda	17/08/93
23,16	-2,4	Atenas	06/08/97
23,19	+1,8	Roterdão	13/06/93
23,21	+0,5	Granada	01/06/94
23,21	p.c.	Valência	28/02/98
23,22	+2,0	Martinica	01/05/96
23,22	+0,7	Lisboa/U	18/07/98
23,24	+1,8	Basileia	11/06/95
23,24	-1,7	Budapeste	20/08/98
23,25	+1,9	Corunha	16/07/93
23,25	+0,3	Helsínquia	11/08/94
23,26	+1,3	Plovdiv	11/08/90
23,26	+0,7	Barcelona	03/08/92
23,26	+0,7	Lisboa/A	24/07/93
23,28	-0,6	Vill. d'Asq	19/07/92
23,28	+0,2	Helsínquia	11/08/94
23,30	+1,4	Andujar	05/09/96
23,01	Lorène Bazolo (Sporting)		16
23,01	+0,5	Rio de Janeiro	15/08/16
23,08	+0,2	Madrid	14/07/17
23,11	+0,7	Salamanca	14/06/16
23,20	+0,4	Schifflange	31/07/16
23,28	+1,1	Salamanca	03/06/17
23,32	+1,2	Salamanca	08/06/19
	(30 marcas / 2 atletas)		

23,43	Sónia Tavares (Sporting)	10
23,48	Carla Tavares (Sporting)	14
23,68	Sandra Castanheira (Benfica)	95
23,68 pc	Carmo Tavares (Sporting)	01
23,74	Rivinilda Mentai (Benfica)	15
23,83	Severina Cravid (GD Cavadas)	01
23,84	Cátia Azevedo (Sporting)	14
23,89	Rosalina Santos (Sporting)	18
	(10)	
23,97	Marisa Carvalho (Benfica)	17
24,02	Cristina Regalo (Benfica)	93
24,03	Catarina Lourenço (Fund. Salesianos)	18
24,04	Cátia Santos (Benfica)	15
24,05	Virgínia Gomes (Benfica)	88
23,9m (a)	Mª João Lopes (Benfica)	83
24,25	Carmo Prazeres (Olivais Sul)	90
24,25	Natália Moura (Sporting)	94
24,34	Graziela Guerreiro (Benfica)	86
24,1m (b)	Marta Moreira (CA Porto)	92
	(20)	
24,34 pc	Patrícia Lopes (Sporting)	09
24,34	Tânia Duarte (Benfica)	13
24,35	Ungudi Quiawacana (Benfica)	10
24,36	Alexandra Pina (Boavista)	96

24,40	Adriana Alves (GA Fátima)	18
24,42	Patrícia Mamona (JOMA)	10
24,45 pc	Rafaela Almeida (CA Madeira)	05
24,49	Cristina Morujão (Sporting)	92
24,49	Diana Cerqueira (CA Mazarefes)	11
24,51	Patrícia Rebelo (Sporting)	00
	(30)	
24,52	Carolina Duarte (Marítimo)	12
24,53	Carina V. Pereira (Benfica)	17
24,54	Tatiana Rosário (GA Fátima)	17
24,56	Carla Ratão (França)	07
24,59	Susana Vieira (CA Madeira)	06
24,59	Cátia Nunes (Sporting)	11
24,61	Carla Gama (Benfica)	15
24,62	Tânia Freitas (CA Madeira)	00
24,63	Filipa Martins (Sporting)	14
24,63	Beatriz Andrade (SCU Torreense)	18
	(40)	
24,4m	Cláudia Gomes (U. Coimbra)	87
24,4m (c)	Elsa Amaral (FC Porto)	87
24,65	Eduarda Coelho (CIPA)	90
24,65	Dorothé Évora (Benfica)	16
24,67	Sofia Duarte (Sporting)	19
24,68	Albina Gavina (Varzim SC)	92
24,70	Sandra Almeida (Sporting)	98
24,73	Ana Marques (FC Porto)	06
24,5m	Vera Lisa (Benfica)	82
24,78	Sandra Barreiro (Benfica)	95
	(50)	
24,78	Maria José Valamatos (Benfica)	95

(a) 24,32 (1983) eletrónicos
(b) 24,40 (1992) eletrónicos
(c) 24,71 (1987) eletrónicos

400 METROS

51,62	**Cátia Azevedo (Sporting)**	**19**
51,62	Nápoles	09/07/19
51,63	Madrid	23/06/16
51,78	Madrid	25/08/19
51,84	Berlim	08/08/18
51,90	Madrid	14/07/17
52,04	Oordegem	27/05/17
52,07	Nápoles	10/07/19
52,13	Anhalt	14/06/19
52,18	Munique	04/06/17
52,27	Taipé	23/08/17
52,18	Guadalajara	05/07/18
52,23	Berlim	09/08/18
52,26	Trujillo	25/08/18
52,29	Birmingham	26/05/18
52,30	Ávila	15/07/17
52,31	Huelva	08/06/18
52,36	Tarragona	27/06/18
52,38	Rio de Janeiro	13/08/16
52,39	Castellón	30/06/16
52,39	Taipé	25/08/17
52,44	Castellón	25/05/19
52,44	Sandnes	10/08/19
52,46	Amesterdão	07/07/16
52,52	Taipé	24/08/17
51,92	**Carmo Tavares (Benfica)**	**99**
51,92	P. Maiorca	12/07/99
52,13	Madrid	07/07/01
52,19A	S. Nevada	11/08/99
52,20	Funchal	30/06/01
52,33	Soria	20/07/04
52,45	P. Maiorca	10/07/99
	(30 marcas / 2 atletas)	
52,68	Lucrécia Jardim (Sporting)	95
52,89	Vera Barbosa (Sporting)	19
53,05	Patrícia Lopes (Sporting)	09
53,32	Marta Moreira (CA Porto)	92
53,54	Dorothé Évora (Sporting)	18
53,59	Elsa Amaral (FC Porto)	91
53,65	Rivinilda Mentai (Benfica)	18
53,83	Filipa Martins (Sporting)	18
	(10)	
53,94	Mª João Lopes (Benfica)	88
54,02	Eduarda Coelho (CIPA)	90
54,19	Sandra Teixeira (Sporting)	00
54,21	Natália Moura (Sporting)	97
54,22	Carla Ratão (França)	07
54,29	Carla Sacramento (Maratona Maia)	96
54,29	Joceline Monteiro (Sporting)	09
54,41	Cátia Nunes (Sporting)	11
54,3m (a)	Conceição Moura (Benfica)	80
54,47	Carolina Duarte (Marítimo)	12
	(20)	
54,68	Alexandra Pina (Boavista)	97
54,70	Andreia Crespo (ACR Srª Desterro)	14
54,77	Cristina Regalo (Benfica)	93
54,78 pc	Nédia Semedo (JOMA)	05
54,79	Miriam Tavares (Benfica)	14
54,80	Tânia Freitas (CA Madeira)	02
54,87	Severina Cravid (GD Cavadas)	02
54,88	Carla Tavares (JOMA)	07
55,14	Mª José Frias (Marítimo)	94
55,20	Albina Gavina (Varzim SC)	92
	(30)	
55,25	Mª João Valamatos (Benfica)	90
55,28pc	Céu Nunes (JOMA)	00
55,39	Joana Frias (CA Madeira)	05
55,41 pc	Juliana Guerreiro (Sporting)	20
55,45	Isabel Silva (França)	91
55,54	Catarina Costa (Benfica)	10
55,66	Ana Costa (Boavista FC)	18
55,71	Fatoumata Diallo (CO Pechão)	18
55,72	Carina V. Pereira (Sporting)	19
55,75	Cátia Jacinto (GCA Donas)	12
	(40)	
55,76	Leslie Delgado (GCA Donas)	12
55,86	Sónia Fernandes (Sporting)	99

55,98	Salomé Afonso (Sporting)	14
55,99	Artimiza Sá (CRU Raposense)	05
56,06	Teresa Oliveira (SC Braga)	87
56,06	Lilian Silva (J Vidigalense)	07
56,11	Ana Costa (CDO Moscavide)	96
56,17	Mª José Valamatos (Benfica)	89
56,20	Júlia Freire (J Vidigalense)	02
56,22	Ana Marques (FC Porto)	06
	(50)	

(a) 56,06 (1977) eletrónicos

800 METROS

1.58,94	**Carla Sacramento (Maratona Maia)**	**97**
1.58,94	Zurique	13/08/97
1.59,02	Berlim	26/08/97
1.59,11	Bruxelas	22/08/97
1.59,39	Colónia	21/08/94
1.59,42	Nice	21/07/93
1.59,54	Roma	07/07/99
1.59,78	Zurique	16/08/95
1.59,83	Lisboa/A	19/06/93
2.00,01	Helsínquia	10/08/94
2.00.22	Oslo	08/07/00
2.00,24	Granada	29/05/96
2.00,41	Estocolmo	07/07/97
2.00,42	Valência	11/06/94
2.00,57	Barcelona	31/07/92
2.00,63	Lisboa/U	17/06/95
2.00,74	Colónia	01/08/93
2.00,81 pc	Braga	17/02/95
2.00,91	Sevilha	03/06/95
2.01,05	Salamanca	22/07/94
2.01,10	Roterdão	12/06/93
2.01,11	Lisboa/U	18/06/94
2.01,11	Berlim	01/09/95
2.01,12 pc	Paris	13/03/94
2.00,09	**Marta Pen (Benfica)**	**18**
2.00,09	Nancy	27/06/18
2.00,49	**Nédia Semedo (individual)**	**04**
2.00,49	Lisboa/U	21/07/04
2.00,54	Munique	08/08/02
2.00,85	Munique	07/08/02
2.01,0m	Lisboa/U	18/06/02
2.01,11 pc	Espinho	08/03/03
2.01,14	**Carmo Tavares (Sporting)**	**08**
2.01,14	Barcelona	19/07/08
	(30 marcas / 4 atletas)	
2.01,21	Elsa Amaral (FC Porto)	90
2.01,55	Sandra Teixeira (Sporting)	06
2.01,93	Eduarda Coelho (Benfica)	96
2.03,6m	Joceline Monteiro (Grã/Bretana)	16
2.03,87	Susana Cabral (Sporting)	95
2.04,1m	Albertina Machado (SC Braga)	85
	(10)	
2.04,90	Salomé Afonso (Sporting)	18
2.05,28	Ana Paula Mota (CA Porto)	92
2.05,4m	Aurora Cunha (FC Porto)	82
2.05,52	Marina Bastos (Sporting)	92
2.05,63 pc	Céu Nunes (JOMA)	02
2.05,70	Patrícia Silva (Benfica)	19
2.05,71 pc	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	98
2.05,75	Amélia Vitorino (ACR Srª Desterro)	16
2.05,76	Carla Mendes (J Vidigalense)	19
2.05,96 pc	Cátia Azevedo (Sporting)	19
	(20)	
2.06,38	Conceição Moura (Benfica)	86
2.06,53	Lilian Silva (J. Vidigalense)	06
2.06,90	Vanda Ribeiro (Boavista)	98
2.06,97	Mariana Machado (SC Braga)	18
2.07,01	Neide Dias (JOMA)	14
2.07,05	Inês Monteiro (JOMA)	02
2.07,21	Mª José Frias (Marítimo)	94
2.07,27 pc	Teresa Marinho (Sporting)	98
2.07,40	Rosa Oliveira (SC Braga)	87
2.07,46	Micaela Lopes (J. Vidigalense)	12
	(30)	
2.07,9m	Albertina Dias (Boavista)	88
2.07,97 pc	Jéssica Augusto (SC Braga)	02
2.08,00	Marina Amoroso (Sporting)	93
2.08,00	Joana Costa (CP Mangualde)	07
2.08,02	Fernanda Marques (Sporting)	87
2.08,13 pc	Mª João Lopes (Benfica)	89
2.08,4m	Alice Silva (FC Porto)	83
2.08,56	Rita Ribeiro (SC Braga)	01
2.08,93	Beatriz Rodrigues (RD Águeda)	17
2.09,05	La Salette Mineiro (Sporting)	93
	(40)	
2.09,09	Sandra Amaro (JOMA)	01
2.09,35	Ana Costa (Boavista FC)	20
2.09,39	Daniela Cunha (Maratona)	11
2.09,56	Margarida Silva (SC Braga)	93
2.09,73	Isabel Silva (França)	91
2.09,74*	Solange Pereira Cruz (Espanha)	08
2.09,8m	Dores Leal (SC Valenciano)	93
2.09,89	Cristina Sanches (Benfica)	89
2.10,07	Verónica Costa (SC Braga)	90
2.10,11	Solange Fernandes (Fund. Sales.)	18
	(50)	

* espanhola desde 28/4/2009 (2.06,18 em 2013 como melhor)

1500 METROS

3.57,71	**Carla Sacramento (Maratona Maia)**	**98**
3.57,71	Mónaco	08/08/98
3.59,89	Roma	14/07/98
4.00,08	Bruxelas	28/08/98
4.00,32	Bruxelas	24/08/01
4.00,35	Bruxelas	25/08/00
4.00,60	Zurique	12/08/98
4.00,94	Zurique	17/08/01

4.01,18	Oslo	28/07/00
4.01,26	Mónaco	20/07/01
4.01,29	Sevilha	29/08/99
4.01,31	Berlim	31/08/01
4.01,35	Bruxelas	30/08/02
4.01,79	Zurique	11/08/00
4.01,86	Mónaco	16/08/97
4.01,93	Barcelona	29/07/99
4.02,10	Nice	16/07/98
4.02,28	Rieti	08/09/02
4.02,64	Nice	10/07/96
4.02,67	Bruxelas	23/08/96
4.03,07	Berlim	06/09/02
4.03,18	Mónaco	19/07/02
4.03,42	Oslo	05/07/96
4.03,79	Gotemburgo	09/08/95
4.03,88	Roma	30/06/00
4.03,91	Atlanta	03/08/96
4.03,96	Edmonton	07/08/01
4.03,99	Roma	02/07/04
4.04,10	Mónaco	11/08/92
4.04,11 pc	Liévin	25/02/01
4.03,99	**Marta Pen (Benfica)**	**18**
4.03,99	Birmingham	18/08/18
	(30 marcas / 2 atletas)	
4.05,97	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	97
4.07,11	Sara Moreira (Maratona)	10
4.07,89 pc	Jessica Augusto (individual)	10
4.08,92	Marina Bastos (Sporting)	93
4.09,31	Aurora Cunha (FC Porto)	83
4.09,46	Nédia Semedo (CA Madeira)	01
4.09,61	Albertina Dias (Maratona)	91
4.10,28	Sandra Teixeira (Sporting)	05
	(10)	
4.10,61	Mariana Machado (SC Braga)	19
4.11,62	Salomé Afonso (Sporting)	19
4.11,87 pc	Inês Monteiro (Maratona)	09
4.12,20	Cláudia Pereira (FC Porto)	00
4.13,35	Albertina Machado (SC Braga)	87
4.14,04	La Salette Mineiro (Sporting)	93
4.14,96 pc	Dulce Félix (SC Braga)	10
4.15,40	Mónica Rosa (Maratona Maia)	00
4.15,61	Analídia Torre (Olímp. Vianense)	00
4.15,75	Patrícia Silva (Benfica)	19
	(20)	
4.15,97	Ana Dias (Sporting)	98
4.16,06	Carla Mendes (J Vidigalense)	19
4.16,14	Ercília Machado (SC Braga)	11
4.16,4m	Susana Cabral (Sporting)	97
4.16,57	Fernanda Marques (Sporting)	87
4.16,6m	Luzia Dias (Sporting)	99
4.16,66	Vanda Ribeiro (Boavista)	98
4.17,35	Neide Dias (Benfica)	19
4.17,71	Daniela Cunha (Maratona)	11
4.18,69	Rosa Oliveira (SC Braga)	86
	(30)	
4.18,90	Rosário Pia (Benfica)	87
4.19,06	Eduarda Coelho (Benfica)	96
4.19,28	Alice Silva (Benfica)	90
4.19,53	Rosa Mota (CA Porto)	83
4.19,53	Fátima Cabral (SC Braga)	96
4.19,8m	Conceição Ferreira (SC Braga)	93
4.19,82	Manuela Dias (Benfica)	92
4.20,3m	Margarida Silva (SC Braga)	93
4.20,44	Catarina Ribeiro (Sporting)	14
4.20,46	Fátima Neves (Maratona Maia)	94
	(40)	
4.20,70	Joana Soares (ACD J Serra)	20
4.20,76	Lurdes Vaz (Boavista)	96
4.21,14	Lídia Sousa (FC Porto)	09
4.21,2m	Ana Manteigas (L Apelaçonenses)	89
4.21,20 pc	Lilian Silva (CA Madeira)	08
4.21,31 pc	Amélia Vitorino (Sporting)	17
4.21,37 pc	Salomé Rocha (Sporting)	14
4.21,39	Clarisse Cruz (Sporting)	04
4.21,46	Sandra Amaro (Odivelas FC)	99
4.21,56	Anália Rosa (SC Braga)	04
	(50)	

5000 METROS

14.36,45	**Fernanda Ribeiro (FC Porto)**	**95**
14.36,45	Hechtel	22/07/95
14.41,07	Oslo	05/07/96
14.45,10	Berlim	01/09/95
14.48,54	Gotemburgo	12/08/95
14.49,81	Bruxelas	23/08/96
14.50,87	Londres	07/07/95
14.52,59	Estocolmo	30/07/99
14.52,66	Helsínquia	25/06/96
14.53,25	Sheffield	29/06/97
14.55,02	Paris	01/06/95
14.55,78	Roma	05/06/97
14.56,66	Paris	03/07/99
14.58,13	Reims	01/07/95
14.58,85	Atenas	09/08/97
15.01,49	Coimbra/M	13/08/00
15.06,52	Moscovo	07/02/96
15.06,91	Tóquio	15/09/94
14.37,07	**Jéssica Augusto (individual)**	**10**
14.37,07	Paris	16/07/10
14.56,39	Roma	13/07/07
14.58,47	Barcelona	01/08/10
15.04,97	Londres	13/08/10
14.54,71	**Sara Moreira (Maratona)**	**10**
14.54,71	Barcelona	01/08/10
14.58,11	Oslo	03/07/09
14.59,54	Hengelo	30/05/10
15.01,06	**Inês Monteiro (Maratona)**	**09**
15.01,06	Oslo	03/07/09
15.07,08	Estocolmo	31/07/09
15.05,12	**Albertina Dias (Maratona Maia)**	**93**
15.05,12	Hechtel	31/07/93

15.06,96	**Aurora Cunha (FC Porto)**	**85**
15.06,96	Helsínquia	04/07/85
15.07,29	**Marina Bastos (Pasteleira)**	**97**
15.07,29	Oslo	04/07/97
15.08,02	**Dulce Félix (SC Braga)**	**09**
15.08,02	Estocolmo	31/07/09
	(30 marcas / 8 atletas)	
15.21,01	Mónica Rosa (Maratona Maia)	01
15.22,97	Rosa Mota (CA Porto)	85
	(10)	
15.26,41	Ana Dias (Sporting)	01
15.28,70	Conceição Ferreira (SC Braga)	94
15.35,51	Analídia Torre (Olímp. Vianense)	00
15.38,43	Leonor Carneiro (Maratona)	07
15.40,58	Cláudia Pereira (FC Porto)	01
15.41,13	Anália Rosa (SC Braga)	01
15.44,96	Helena Sampaio (Maratona Maia)	00
15.49,16	Clarisse Cruz (CA Ovar)	01
15.49,22 tp	Albertina Machado (SC Braga)	88
15.51,05	Catarina Ribeiro (Sporting)	18
	(20)	
15.52,17	Carla Salomé Rocha (Sporting)	14
15.52,54	Carla Sacramento (Maratona Maia)	00
15.55,09	Manuela Machado (SC Braga)	95
15.55,46	Fátima Cabral (SC Braga)	96
15.58,54	Fernanda Miranda (SC Braga)	99
16.01,14	Mariana Machado (SC Braga)	19
16.02,04	Elisabete Lopes (Pasteleira)	99
16.02,06	Olga Machado (SC Braga)	04
16.03,23	Ana Mafalda Ferreira (Estreito)	12
16.05,22	Fátima Silva (CD Póvoa)	97
	(30)	
16.07,08	Adélia Elias (Maratona Maia)	01
16.07,94	Daniela Cunha (Sporting)	16
16.08,80	Rosa Oliveira (SC Braga)	99
16.12,64	Manuela Dias (FC Porto)	97
16.14,46	Filomena Costa (Jard. Serra)	14
16.14,48	Lurdes Vaz (Pasteleira)	01
16.15,0m	Felicidade Sena (GOMO)	89
16.16,94	Luzia Dias (Benfica)	95
16.16,99	Doroteia Peixoto (NA Joane)	12
16.18,78	Marisa Barros (SC Braga)	07
	(40)	
16.19,6m	Lucília Soares (Benfica)	85
16.21,09	Susana Godinho (Sporting)	19
16.22,99	Teresa Nunes (Sanjoanense)	95
16.23,18	Cátia Santos Leitão (GD Estreito)	19
16.24,05	Madalena Carriço (JOMA)	02
16.24,91	Mónica Silva (Benfica)	16
16.26,16	Dina Malheiro (Ferr. Zêzere)	05
16.26,34	Susana Francisco (Sporting)	17
16.27,07	Fátima Novais (SC Braga)	95
16.27,41	Silvana Dias (UD Várzea)	14
	(50)	

10000 METROS

30.22,88	**Fernanda Ribeiro (FC Porto)**	**00**
30.22,88	Sydney	30/09/00
30.48,06	Lisboa/I	04/04/98
31.01,63	Atlanta	02/08/96
31.04,25	Londres	10/09/94
31.04,99	Gotemburgo	09/08/95
31.08,75	Helsínquia	13/08/94
31.13,42	Atenas	12/04/03
31.24,36	Baracaldo	08/07/00
31.32,28	Gateshead	27/06/04
31.32,42	Budapeste	19/08/98
31.33,51	Leiria	06/04/96
31.12,93	**Sara Moreira (Sporting)**	**15**
31.12,93	Huelva	11/04/15
31.16,44	Londres	03/08/12
31.23,51	Bilbao	03/06/12
31.26,55	Marselha	05/06/10
31.13,58	**Inês Monteiro (individual)**	**10**
31.13,58	Marselha	05/06/10
31.25,67	Berlim	15/08/09
31.34,17	Ribeira Brava	06/06/09
31.16,42	**Conceição Ferreira (SC Braga)**	**92**
31.16,42	Helsínquia	30/06/92
31.30,60	Estugarda	21/08/93
31.32,11	Braga	09/04/94
31.32,82	Helsínquia	13/08/94
31.34,82	Roterdão	13/06/93
31.19,03	**Dulce Félix (Maratona)***	**16**
31.19,03	Amesterdão	06/07/16
31.33,42	Pontevedra	02/04/11
31.34,17	Huelva	11/04/15
31.19,15	**Jéssica Augusto (individual)**	**10**
31.19,15	Ostrava	27/05/10
31.25,77	Barcelona	28/07/10
31.29,41	**Aurora Cunha (FC Porto)**	**86**
31.29,41	Oslo	05/07/86
31.33,03	**Albertina Dias (Maratona Maia)**	**93**
31.33,03	Estugarda	21/08/93
	(30 marcas / 8 atletas)	
31.39,52	Ana Dias (Sporting)	99
31.41,38	Marina Bastos (Pasteleira)	99
	(10)	
31.43,22	Helena Sampaio (Pasteleira)	99
31.46,61	Albertina Machado (SC Braga)	87
31.53,12	Fernanda Marques (SC Braga)	94
32.05,82	Carla Salomé Rocha (Benfica)	16
32.09,1	Manuela Machado (SC Braga)	94
32.21,19	Catarina Ribeiro (Sporting)	18
32.22,25	Mónica Rosa (Maratona Maia)	01
32.26,41	Mónica Gama (Benfica)	89
32.27,66	Ana P. Oliveira (Boavista)	94
32.33,51	Rosa Mota (CA Porto)	85
	(20)	
32.33,94	Felicidade Sena (SC Braga)	91
32.35,01	Ana Correia (Maratona Maia)	97
32.44,93	Anália Rosa (Maratona)	06

32.49,96	Teresa Nunes (Maratona Maia)	97
32.51,90	Fátima Silva (CD Póvoa)	96
32.52,15	Manuela Dias (Benfica)	92
32.52,84	Fátima Neves (Maratona Maia)	93
33.01,98	Rosa Oliveira (Maratona Maia)	93
33.03,82	Jackie Mota (SC Braga)	96
33.04,58	Marisa Barros (Sportzone)	09
	(30)	
33.05,92	Leonor Carneiro (Maratona)	12
33.07,20	Daniela Cunha (Sporting)	16
33.10,12	Cláudia Pereira (JOMA)	14
33.11,79	Lucília Soares (Benfica)	90
33.12,21	Adélia Elias (Maratona)	02
33.17,00	Fátima Cabral (SC Braga)	96
33.20,37	Doroteia Peixoto (NA Joane)	12
33.21,98	Cátia Santos Leitão (GD Estreito)	18
33.23,31	Susana Godinho (Sporting)	19
33.29,47	Ana Mafalda Ferreira (Sporting)	19
	(40)	
33.32,55	Mónica Silva (Maratona)	11
33.37,87	Luzia Dias (Benfica)	94
33.38,93	Carla Martinho (Adercus)	16
33.42,38	Susana Francisco (Sporting)	19
33.50,17	Analídia Torre (O. Vianense)	00
33.53,38	Susana Cunha (RD Águeda)	19
33.54,02	Olga Machado (SC Braga)	02
33.59,92	Filomena Costa (SC Braga)	11
34.00,68	La Salete Mineiro (Sporting)	93
34.02,91	Lucinda Moreiras (NA Matosinhos)	98
	(50)	

* Fez ainda 31.30,90 (em Berlim, 15/8/2009) mas a marca foi anulada por a prova ter tido metros a menos

MARATONA

2.23.29	**Rosa Mota (CAP)**	**85**
2.23.29	Chicago	20/10/85
2.24.30	Chicago	18/04/88
2.25.17	Roma	29/08/87
2.25.21	Boston	20/04/87
2.25.24	Boston	16/04/90
2.25.40	Seoul	23/09/88
2.26.01	Chicago	21/10/84
2.26.14	Londres	21/04/91
2.24.25	**Jessica Augusto (individual)**	**14**
2.24.25	Londres	13/04/14
2.24.33	Londres	17/04/11
2.24.59	Londres	22/04/12
2.25.11	Londres	05/08/12
2.25.30	Hamburgo	23/04/17
2.25.41	Zurique	16/08/14
2.24.47	**Salomé Rocha (Sporting)**	**19**
2.24.47	Londres	28/04/19
2.24.49	**Sara Moreira (Sporting)**	**15**
2.24.49	Praga	03/05/15
2.25.53	Nova Iorque	01/11/15
2.26.00	Nova Iorque	02/11/14
2.25.04	**Marisa Barros (Benfica)**	**11**
2.25.04	Yokohama	20/02/11
2.25.44	Osaca	31/01/10
2.26.03	Sevilha	22/02/09
2.26.13	Londres	05/08/12
2.25.09	**Manuela Machado (SC Braga)***	**99**
2.25.09	Londres	18/04/99
2.26.41	Londres	16/04/00
2.25.15	**Dulce Félix (Benfica)**	**15**
2.25.15	Londres	26/04/15
2.25.24	Valência	02/12/18
2.25.40	Nova Iorque	06/11/11
2.26.30	Viena	17/04/11
2.26.46	Londres	13/04/14
2.26.39	**Catarina Ribeiro (Sporting)**	**19**
2.26.39	Valência	01/12/19
	(30 marcas / 8 atletas)	
2.26.49	Albertina Dias (Maratona Maia)	93
2.28.00	Filomena Costa (J. Serra)	15
	(10)	
2.28.06	Helena Sampaio (Maratona)	03
2.28.11	Aurora Cunha (FC Porto)	89
2.28.49	Ana Dias (Sporting)	03
2.29.48	Fernanda Ribeiro (Individual)	06
2.30.18	Conceição Ferreira (SC Braga)	91
2.30.36	Inês Monteiro (Maratona)	08
2.31.08	Rosa Oliveira (Espanha)	96
2.31.25	Vanessa Fernandes (Benfica)	15
2.31.41	Leonor Carneiro (Maratona)	07
2.32.00	Doroteia Peixoto (Am. Montanha)	17
	(20)	
2.32.01	Fátima Silva (CD Póvoa)	02
2.32.56	Anália Rosa (Maratona)	06
2.32.57	Albertina Machado (SC Braga)	96
2.33.32	Fátima Cabral (Grecas)	03
2.34.02	Mónica Silva (Benfica)	15
2.34.07	Adélia Elias (Maratona)	03
2.34.11	Rita Borralho (Benfica)	89
2.34.12	Fátima Neves (Maratona)	94
2.34.17	Vera Nunes (Benfica)	17
2.36.09	Susana Cunha (RD Águeda)	19
	(30)	
2.37.09	Mónica Rosa (Maratona)	10
2.37.36	Elisabete Lopes (Maratona)	09
2.39.19	Leopoldina Silveira (França)	08
2.39.40	Luisa Oliveira (Paredes Avent.)	15
2.40.30	Vanessa Carvalho (SC Braga)	19
2.40.37	Manuela Dias (Benfica)	90
2.40.38	Mónica Gama (Benfica)	91
2.41.19	Isabel Sousa (Pasteleira)	98
2.42.16	Madalena Carriço (Estreito)	09
2.42.51	Alzira Lário (Valenciano)	93
	(40)	
2.43.14	Rosa Madureira (FC Penafiel)	13

2.43.17	Lucília Soares (Benfica)	90
2.44.30	Vera Fernandes (AA Bela Vista)	18
2.44.39	Felicidade Sena (GOMO)	89
2.47.48	Lucinda Moreiras (GC Bragança)	02
2.48.48	Inês Marques (AR Casaense)	19
2.49.24	Patrícia Serafim (Pr. Armada)	14
2.49.38	Goreti Oliveira (V Cambra)	00
2.49.52	Claúdia Pereira (JOMA)	13
2.50.19	Vitorina Mourato (AC Portalegre)	93
	(50)	
2.50.19	Anabela D. Tavares (Arrudense)	11

* Fez ainda 2.25.39 (em Gotemburgo, 5/8/1995) mas a marca foi anulada por a prova ter tido 400 metros a menos

3000 M OBSTÁCULOS

9.18,54	**Jéssica Augusto (individual)**	**10**
9.18,54	Huelva	09/06/10
9.22,50	Huelva	13/06/08
9.24,37	Budapeste	19/06/10
9.25,25	Berlim	17/08/09
9.26,64	Berlim	15/08/09
9.30,23	Pequim	15/08/08
9.32,10	Roma	10/07/09
9.35,35	Heusden	18/07/09
9.28,64	**Sara Moreira (Maratona)**	**09**
9.28,64	Berlim	15/08/09
9.29,36	Heusden	18/07/09
9.32,62	Belgrado	10/07/09
9.34,20	Neerpelt	31/05/08
9.34,39	Pequim	15/08/08
9.34,57	Huelva	10/06/09
9.34,84	Atenas	13/07/08
9.35,11	Estocolmo	18/06/11
9.37,96	Seixal	19/07/08
9.39,72	Leiria	21/06/08
9.41,20	Lisboa/U	30/07/11
9.42,47	Debrecen	15/07/07
9.43,99	Leiria	20/06/09
9.44,01	Osaka	25/08/07
9.44,86	Milão	23/06/07
9.30,06	**Clarisse Cruz (Sporting)**	**12**
9.30,06	Londres	04/08/12
9.32,44	Londres	06/08/12
9.40,30	Helsínquia	28/06/12
9.41,72	VR Stº António	26/05/12
9.44,94	Huelva	13/06/08
9.39,20	**Inês Monteiro (JOMA)**	**05**
9.39,20	Atenas	14/06/05
9.43,00	**Anália Rosa (SC Braga)**	**04**
9.43,00	Heraklion	04/07/04
	(30 marcas / 5 atletas)	
9.51,91	Carla Salomé Rocha (Sporting)	12
9.55,86	Joana Soares (J. Serra)	19
10.00,69	Sandra Teixeira (Sporting)	08
10.03,04	Daniela Sousa (GD Estreito)	19
10.03,16	Analídia Torre (Maratona)	02
	(10)	
10.06,45	Dina Malheiro (CA Ferr. Zêzere)	05
10.09,87	Emília Pisoeiro (RD Águeda)	18
10.14,01	Solange Jesus (Adercus)	09
10.16,47	Catarina Carvalho (GCA Donas)	14
10.21,08	Filomena Costa (SC Braga)	09
10.24,55	Carla Reis (Benfica)	19
10.26,45	Bárbara Neiva (Sporting)	19
10.27,16	Laura Azevedo (JOMA)	07
10.27,88	Laura Taborda (Sporting)	19
10.28,04	Diana Almeida (Benfica)	13
	(20)	
10.33,33	Jéssica Matos (Benfica)	13
10.34,68	Elisabete P. Azevedo (Adercus)	13
10.42,12	Mara Resende (Maia AC)	19
10.43,86	Débora Santos (Benfica)	11
10.46,11	Mónica Silva (Adercus)	04
10.47,88	Lília Martins (J Vidigalense)	19
10.48,70	Sónia Ferreira (SC Braga)	19
10.52,14	Diana Ribeiro (Drag.V Vizela)	14
10.52,67	Andreia Santos (Luz Vida Gond.)	04
10.53,78	Catarina Ribeiro (FC Vizela)	10
	(30)	
10.56,77	Lilian Silva (FC Porto)	10
10.57,27	Vanda Ribeiro (Grecas)	14
10.59,30	Bárbara Ferreira (SC Braga)	11
11.03,37	Andreia Rodrigues (G Trofa)	14
11.05,14	Francisca Borges (Sporting)	17
11.06,05	Sofia Marmelo (CA Fer. Zêzere)	16
11.06,82	Mariana Quaresma (GD Diana)	15
11.07,62	Marina Agostinho (J. Vidigalense)	05
11.08,12	Rita Mineiro (CDUL)	15
11.09,74	Liliana Alves (SC Braga)	07
	(40)	
11.09,74	Joana Carvalho (Cyclones AC)	16
11.10,2m	Sílvia Gonçalves (SC Braga)	05
11.10,32	Inês Marques (ACR Srª Desterro)	15
11.14,68	Raquel Palhares (Boavista)	04
11.15,16	Cristiana Valente (JU Fornos)	04
11.15,86	Liliana Paredes (GD Diana)	14
11.16,2m	Inocência Faria (Estreito)	07
11.16,36	Filipa Eutíquio (J Vidigalense)	14
11.17,26	Eunice Tavares (CR Estarreja)	04
11.20,88	Martinha Pestana (Estreito)	05
	(50)	

100 M BARREIRAS

13,14	**Isabel Abrantes (JOMA)**		**00**
13,14	+2,0	Coimbra	13/08/00
13,21	-0,7	Funchal	08/07/95
13,28	-0,5	Basileia	11/06/95
13,28	+1,6	Maia	15/07/00

13,30	+0,9	R. Janeiro	21/05/00
13,31	+0,6	Funchal	30/06/01
13,34	+1,2	Lisboa/U	17/06/95
13,36	-0,4	Madrid	28/06/00
13,38	+2,0	V.R.Stº Antº	06/06/99
13,39	+0,3	Immenstadt	02/06/00
13,39	0,0	Immenstadt	02/06/00
13,40	-0,9	Braga	04/07/01
13,41	+0,3	Oslo	09/07/00
13,22	Sandra Turpin (Sporting)		00
13,22	+2,0	Coimbra	13/08/00
13,25	+0,3	Lisboa/U	05/08/00
13,27	0,0	Madrid	28/06/00
13,37	-0,5	Barcelona	25/07/00
13,38	-0,4	Madrid	28/06/00
13,38	-0,4	Salamanca	20/07/00
13,42	-0,8	Viseu	19/08/00
13,29	Eva Vital (Benfica)		13
13,29	0,5	Leiria	28/07/13
13,33	0,9	Fátima	01/06/14
13,44	+1,3	Lisboa/U	09/06/13
13,44	+1,9	Lisboa/U	23/07/13
13,31	Mónica Lopes (Sporting)		11
13,31	1.7	Lisboa/I	16/07/11
13,33	Sandra Barreiro (Benfica)		96
13,33	+1,7	Lisboa/U	21/06/96
13,35	-0,9	Maia	19/07/95
13,41	+1,0	Lisboa/U	21/067/96
13,44	+0,8	Helsínquia	08/08/94
13,36	Olímpia Barbosa (Sporting)		19
13,36	-0,6	Hérouville	14/06/19
13,44	+0,3	Minsk	23/06/19
13,41	Marisa Carvalho (Benfica)		17
13,41	+0,2	Lisboa/I	17/06/17
13,42	Andreia Felisberto (JOMA)		12
13,42	+1,4	Lisboa/U	08/07/12
	(33 marcas / 8 atletas)		
13,50	Naide Gomes (Sporting)		05
13,51	Sónia Machado (Boavista)		00
	(10)		
13,53	Patrícia Mamona (JOMA)		10
13,56	Patrícia Vieira (Estreito)		05
13,56	Lecabela Quaresma (Benfica)		17
13,66	Vera Fernandes (Benfica)		15
13,83	Emília Tavares (Sporting)		89
13,91	Catarina Queirós (ACD J. Serra)		20
13,97	Mariana António (Sporting)		19
14,01	Witney Barata (JOMA)		12
14,02	Fatumata Balde (Benfica)		19
14,07	Sara Moreira (Jardim Serra)		19
	(20)		
14,09	Sara Fernandes (Benfica)		99
14,11	Catarina Karas (Sporting)		18
14,12	Fernanda Borba (Operário)		01
14,15	Sónia Carvalho (Sporting)		99
14,16	Ana Oliveira (Belenenses)		93
14,20	Susana Estriga (JOMA)		13
14,22	Alexandra Pina (Boavista)		96
14,22	Raquel Lourenço (J Vidigalense)		18
14,23	Mª José Valamatos (Benfica)		92
14,29	Vanda Passos (Benfica)		93
	(30)		
14,32	Severina Cravid (Sporting)		05
14,1m (a)	Conceição Alves (Sporting)		77
14,34	Larissa Vieira (J Vidigalense)		14
14,34	Cristiana Cunha (ACR Srª Desterro)		17
14,34	Catarina Fernandes (Sporting)		17
14,36	Rafaela Vitorino (Benfica)		13
14,38	Sónia Fernandes (Sporting)		95
14,42	Ludmila Nascimento (Sporting)		16
14,43	Bárbara Silva (A Jard. Serra)		17
14,43	Elisabete Silva (ADR Ág. Pena)		19
	(40)		
14,50	Sténia Betuncal (CA Sal. Manique)*		11
14,51	Mª João Lopes (Benfica)		87
14,61	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)		05
14,61	Cláudia Rodrigues (Srª Desterro)		14
14,61	Anabela Neto (Sporting)		17
14,64	Clélia Moreira (Benfica)		92
14,64	Mónica Sousa (GD Cavadas)		96
14,64	Ana Ferreira (CA Madeira)		02
14,65	Sara Borges (Sporting)		97
14,66	Marta Godinho (Sporting)		96
	(50)		
14,66	Mª Carmo Alves (N Sp I Terceira)		04

* Tem 14,25 (2010) ainda estrangeira
(a) 14,36 (1979) eletrónicos

400 M BARREIRAS

55,22	Vera Barbosa (Sporting)	12
55,22	Londres	05/08/12
55,37	Genebra	14/06/14
55,62	Huelva	12/06/14
55,80	Helsínquia	27/06/12
55,81	Ostrava	16/07/11
55,83	Sotteville	10/07/12
55,85	Zurique	13/08/14
55,98	Belém	06/05/12
56,15	Espoo	18/08/19
56,20	Genebra	11/06/16
56,24	Lucerna	15/07/14
56,26	Glasgow	11/07/14
56,27	Londres	06/08/12
56,31	Daegu	29/08/11
56,33	Zurique	14/08/14
56,43	Chambéry	06/07/14
56,44	Madrid	19/07/14
56,48	Alicante	31/09/19
56,58	Helsínquia	28/06/12
56,60	Tarare	05/07/14
56,62	Baie Mahault	01/05/12

56,64	Fortaleza	09/05/12
56,70	Ostrava	14/07/11
56,72	Barcelona	22/07/11
56,73	Salamanca	12/06/12
56.73A	Monachil	07/07/17
56,75	Fátima	01/06/14
56,25	**Carmo Tavares (Sporting)**	**02**
56,25	Cáceres	12/06/02
56,43 A	S. Nevada	09/07/03
56,63	Lisboa/U	18/05/02
	(30 marcas / 2 atletas)	
56,78	Patrícia Lopes (Sporting)	10
57,09	Marta Moreira (Sporting)	93
57,94	Andreia Crespo (Sporting)	17
58,12	Mª João Lopes (Benfica)	87
58,12	Mª João Valamatos (Benfica)	90
58,59	Alexandra Pina (Boavista)	97
58,67	Mª José Valamatos (Benfica)	95
58,99	Eduarda Coelho (CIPA)	90
	(10)	
59,12	Sónia Fernandes (Sporting)	99
59,13	Leslie Delgado (GCA Donas)	12
59,47	Tânia Freitas (CA Madeira)	00
59,58	Nádia Gaspar (Benfica)	13
59,88	Juliana Guerreiro (Sporting)	19
59,93	Ana Costa (Oliv. Moscavide)	96
60,26	Manuela Alves (Sporting)	77
60,33	Sónia Machado (Boavista)	97
60,47	Elda Laranja (Estreito)	06
60,55	Catarina Bastos (Sporting)	07
	(20)	
60,78	Sandra Teixeira (Sporting)	98
60,84	Rafaela Vitorino (Benfica)	12
60,97	Carolina Duarte (Sporting)	13
61,05	Carla Sacramento (Benfica)	91
61,07	Mónica Sousa (Sporting)	93
61,18	Susana Estriga (FC Porto)	06
61,20	Elisabete Silva (UC Eirense)	19
61,24	Clarinda Faria (Campismo SJ Mad.)	86
61,30	Rafaela Hora (C+S Lavra)	17
61,32	Suzel Abreu (Belenenses)	81
	(30)	
61,64	Ana Pacheco (SC Braga)	99
61,77	Seomara Barreiro (Benfica)	95
61,79	Milca Francisco (Benfica)	16
61,97	Mafalda Oliveira (Campismo SJM)	01
62,08	Cristiana Cunha (Gira Sol)	10
62,09	Neide Vieira (CA Madeira)	05
62,0m (a)	Helena Teixeira (FC Porto)	82
62,17	Albertina Pinto (Operário)	03
62,30	Sara Fernandes (Boavista)	96
62,30	Marta Ferreira (FC Porto)	01
	(40)	
62,31	Joana Frias (CA Madeira)	06
62,35	Ivone Camacho (CA Madeira)	92
62,36	Sara Martins (J Vidigalense)	13
62,40	Elisa Pegado (Estreito)	07
62,42	Fatoumata Diallo (CO Pechão)	19
62,59	Susana Cabral (Sporting)	97
62,60	Rute Moedas (Marítimo)	01
62,67	Patrícia Mamona (JOMA)	05
62,69	Lurdes Medeiro (Sporting)	86
62,70	Isabel Areias (Gira Sol)	05
	(50)	

(a) 62,65 (1984) eletrónicos

ALTURA

1,88	**Sónia Carvalho (Sporting)**	**01**
1,88	VR Stº António	03/06/01
1,85	Daegu	29/08/03
1,85	Coimbra	24/07/04
1,85	Lisboa/U	01/08/04
1,84	Leiria	11/06/00
1,84	Madrid	26/05/01
1,84 pc	Espinho	27/01/02
1,84	Guarda	06/07/03
1,83	Lisboa/U	08/08/99
1,83	Lisboa/U	05/08/00
1,83 pc	Lisboa	04/03/01
1,83	Guarda	17/06/01
1,88 pc	**Naide Gomes (Sporting)**	**04**
1,88 pc	Budapeste	05/03/04
1,86	Ratingen	15/06/02
1,85 pc	Valência	23/02/02
1,85 pc	Moscovo	08/02/04
1,85	Atenas	20/08/04
1,84	Maribor	29/06/02
1,84	Lisboa/U	14/07/02
1,83 pc	Birmingham	14/03/03
1,83 pc	Valência	21/02/04
1,86 pc	**Anabela Neto (Sporting)**	**20**
1,86 pc	Pombal	29/02/20
1,85 pc	Pombal	11/02/17
1,85	Luso	06/05/17
1,84	Maia	02/06/18
1,84	Ávila	10/07/18
1,84 pc	Nantes	25/01/20
1,83	Luso	02/05/15
1,83	Póvoa de Varzim	24/05/17
1,83	Vagos	10/06/17
1,83 pc	Pombal	08/02/20
1,84	**Marisa Anselmo (JOMA)**	**06**
1,84	Macau	12/10/06
1,83 pc	Espinho	19/02/06
1,83	**Liliana Viana (Benfica)**	**13**
1,83	Leiria	27/07/13
	(34 marcas / 5 atletas)	
1,82	Isabel Branco (Sporting)	93
1,81	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	14
1,80	Sónia Machado (Boavista)	00
1,80	Lecabela Quaresma (Benfica)	17

1,78	Mª José Travessa (Vit. Setúbal)	90
	(10)	
1,78	Sandra H. Tavares (França)	00
1,78 pc	Sofia Pires (CA Terceira)	06
1,78	Ana Monjane (Sporting)	12
1,78	Rafaela Vitorino (Individual)	17
1,77	Conceição Alves (Sporting)	81
1,77	Cláudia Rodrigues (Gira Sol)	12
1,76	Cristina Abreu (Sporting)	81
1,76	Susana Goulart (CIA Ilha Azul)	97
1,76 pc	Catarina Costa (Benfica)	10
1,75	Graça Borges (Benfica)	85
	(20)	
1,75	Sandra Turpin (Benfica)	95
1,75	Jennifer Gomes (Srª Desterro)	14
1,75 pc	Ana Sofia Silva (Maia AC)	17
1,74	Manuela Barros (CIPA)	87
1,74	Marta Godinho (CDUL)	95
1,74	Joana Flores (CA Terceira)	09
1,73 pc	Sara Borges (Sporting)	97
1,73 pc	Catarina Queirós (Jardim Serra)	17
1,73	Catarina Fernandes (Sporting)	17
1,72	Nora Araújo (Benfica)	93
	(30)	
1,71	Karina Carvalho (UD Tocha)	90
1,71 pc	Ana Cruz (CP Conc. Faro)	92
1,71	Mónica Sousa (GD Cavadas)	96
1,71 pc	Carmo Lima Alves (N.Sp.I.Terceira)	04
1,71 pc	Magali Gomes (Benfica)	11
1,71	Ana Leite (Jardim Serra)	19
1,70	Fernanda Santos (Sporting)	93
1,70 pc	Cláudia Gameiro (J. Vidigalense)	98
1,70 pc	Irina Rodrigues (J. Vidigalense)	08
1,70	Marisa Vieira (Marítimo)	10
	(40)	
1,70	Elena Furk (AC Mocidade/Aç)	19
1,69 pc	Laura Santos (Sporting)	93
1,69	Patrícia Mamona (JOMA)	04
1,68	Carla Santos (Lourocoope)	95
1,68	Mónica Amaral (Viseu Bf.)	96
1,68	Milena Lucena (GD Estreito)	20
1,67	Mª José Valamatos (Benfica)	91
1,67	Ana Rita Pereira (SC Braga)	10
1,67	Joana Vitorino (Sal. Manique)	13
1,67	Nádia Semedo (Benfica)	13
	(50)	
1,67	Valeriya Semenikhina (Benfica)	14
1,67	Raquel Haar (GD Diana)	16
1,67	Joana Ogura (Sporting)	17

VARA

4,51pc	**Marta Onofre (Sporting)**	**16**
4,51 pc	Pombal	06/03/16
4,45 pc	Pombal	06/02/16
4,40 pc	Pombal	23/01/16
4,40 pc	Pombal	21/02/16
4,40 pc	CAR Jamor	25/01/17
4,40	Taipé	26/08/17
4,38	Maia	26/06/16
4,36	Fátima	09/08/15
4,35	Ávila	13/07/14
4,35	Amesterdão	07/07/16
4,50	**Eleonor Tavares (Sporting)**	**11**
4,50	Albi	29/07/11
4,50	Franconville	06/06/16
4,44 pc	Pombal	16/02/14
4,43 pc	Aulnay/s./Bois	21/12/13
4,42 pc	Aubière	26/02/12
4,41 pc	Pombal	13/02/11
4,40	Estocolmo	18/06/11
4,40 pc	Pombal	21/02/16
4,37 pc	Aubière	15/01/11
4,36 pc	Eaubonne	11/02/11
4,36 pc	Rouen	25/01/14
4,36 pc	Bordéus	22/02/14
4,36 pc	Orleans	16/01/16
4,36	Paris	23/04/16
4,35 pc	Turim	06/03/09
4,35 pc	Pombal	12/02/12
4,35	Marselha	31/05/12
4,35	Reims	12/07/14
4,35	Aulnay/s/Bois	29/06/16
4,35 pc	Bordéus	18/02/17
4,40pc	**Elisabete Tavares (Sporting)**	**08**
4,40 pc	Pombal	23/02/08
4,35 pc	Paris	26/01/08
4,35	Albi	25/07/08
4,35	**Sandra H. Tavares (FC Porto)**	**08**
4,35	Leiria	21/06/08
4,35	Bron	30/06/09
4,35	Angers	24/07/09
4,35	**Cátia Pereira (JOMA)**	**14**
4,35	Faro	19/07/14
	(37 marcas / 5 atletas)	
4,03	Marisa Vieira (CA Madeira)	00
3,95	Januária S. Pereira (CA Madeira)	05
3,84	Tânia Costa (SC Braga)	99
3,81	Vera Lavrador (Sporting)	10
3,80	Andreia Grácio (J Vidigalense)	16
	(10)	
3,78	Diana Carqueijo (Esc. Movimento)	11
3,75	Beatriz Batista (Benfica)	18
3,67	Sara Negrões (SC Braga)	05
3,61	Sofia Carneiro (Maia AC)	20
3,60 pc	Sandra Sofia Tavares (França)	02
3,60	Isabel Vieira (Benfica)	11
3,60	Filipa Choon (Benfica)	14
3,55	Tânia António (Grecas)	07
3,50	Paula Agostinho (Sporting)	99
3,50 pc	Ana Vasconcelos (Benfica)	13
	(20)	
3,46 pc	Sara Loureiro (Grecas)	04

3,45	Sara Sousa (Marítimo)	13
3,40	Cristina Santos (FC Porto)	97
3,40	Ana Rita Braga (SC Braga)	01
3,40 pc	Tânia Vieira (JOMA)	04
3,40	Bárbara Mota (AC Vermoil)	16
3,40	Raquel Marques (AD Novas Luzes)	18
3,35	Joana Nascimento (Sporting)	99
3,30	Camila Lucena (Estreito)	12
3,25	Rosana Teixeira (FC Porto)	00
	(30)	
3,25	Mónica Silva (Sporting)	04
3,25	Joana Flores (CA Terceira)	05
3,25	Sara Pereira (ACD J. Serra)	20
3,20	Isabel Coelho (Boavista)	01
3,20	Filipa Freitas (CA Madeira)	03
3,25	Carla Macedo (ADR Ág. Pena)	17
3,20 pc	Ana Patrícia Silva (CA M Grande)	15
3,20	Camila Lucena (Estreito)	15
3,20	Joana Pinto (ACD J. Serra)	18
3,20	Carlota Gonçalves (UFC Tomar)	20
	(40)	
3,15	Cátia Gonçalves (Marítimo)	98
3,15	Joana Areias (Sporting)	02
3,15	Vitória Serrão (J. Serra)	07
3,15	Diana Spencer (NDJ Laranjeiro)	14
3,15	Leonor Suzano (Maia AC)	20
3,15	Bruna Santos (J Vidigalense)	20
3,12	Sofia Rodrigo (J Vidigalense)	18
3,10	Ana Cristina Costa (SC Braga)	09
3,10	Nanci Sousa (J Vidigalense)	09
3,10	Mónica Rino (J Vidigalense)	11
	(50)	
3,10	Carolina Oliveira (Sporting)	18
3,10	Carla Rodrigues (Sporting)	19
3,10	Diana Andrade (GD Estreito)	20

COMPRIMENTO

7,12	Naide Gomes (Sporting)	08
7,12	Monte Carlo	29/07/08
7,04	Estocolmo	22/07/08
7,01	Madrid	21/07/07
7,00 pc	Valência	09/03/08
6,99	Londres	25/07/09
6,96	Osaca	27/08/07
6,94	Moscovo	01/07/09
6,93 pc	Estocolmo	21/02/08
6,93	Lisboa/AL	16/07/08
6,92	Barcelona	28/07/10
6,91 pc	Chemnitz	29/02/08
6,90 pc	Valência	09/02/08
6,90	Bad Langensalza	06/06/09
6,89 pc	Birmingham	03/03/07
6,87	Osaca	28/08/07
6,86	Berlim	21/08/09
6,84	Seixal	20/07/08
6,83	Leverkusen	10/08/07
6,83	Leiria	21/06/09
6,82	Bad Langensalza	08/07/06
6,82	Doha	08/05/09
6,82	Castellón	31/05/09
6,81	Barcelona	27/07/10
6,80	Milão	24/06/07
6,80	Madrid	05/07/08
6,80	Lausana	08/07/10
6,79	Gotemburgo	13/08/06
6,79 pc	Espinho	02/02/08
6,79	Leiria	22/06/08
6,79 pc	Paris	06/03/11
	(30 marcas / 1 atleta)	
6,64	Evelise Veiga (Sporting)	20
6,52	Teresa Carvalho (Benfica)	14
6,48	Ana Oliveira (individual)	90
6,45	Marta Godinho (JOMA)	00
6,44	Cristina Morujão (Sporting)	92
6,44	Jéssica Barreira (Sporting)	19
6,40 pc	Shaina Mags (Sporting)	14
6,40	Yariagnis Arguelles (Sporting)*	19
6,39 pc	Sandra Turpin (Sporting)	01
	(10)	
6,34 pc	Patrícia Mamona (Sporting)	19
6,32	Isabel Abrantes (Benfica)	94
6,29	Mª João Lopes (Benfica)	88
6,24	Marisa Carvalho (Benfica)	16
6,24	Lucinda Gomes (GD Estreito)	20
6,21	Emília Tavares (Sporting)	95
6,20	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	14
6,17	Sónia Carvalho (Sporting)	01
6,15	Nora Araújo (Benfica)	78
6,15	Conceição Alves (Sporting)	81
	(20)	
6,13	Lecabela Quaresma (Sporting)	15
6,12	Ungudi Quiawacana (Benfica)	11
6,07	Sónia Machado (individual)	95
5,99	Virgínia Gomes (Benfica)	89
5,98	Vera Lisa (Benfica)	83
5,98	Eva Vital (Arneirense)	09
5,98	Carla Gama (Benfica)	14
5,96	Sara Negrões (SC Braga)	04
5,95	Marta Onofre (Sporting)	12
5,94	Helena Relvas (Desp. L. Marques)	73
	(30)	
5,94	Carmen Nascimento (Sporting)	09
5,90	Sandra Barreiro (Benfica)	94
5,90	Cláudia Rodrigues (Gira Sol)	13
5,89	Susana Costa (Operário)	03
5,89	Laura Santos (Sporting)	05
5,88	Elisa Santos (FC Porto)	77
5,88	Sandra Cruz (Grecas)	01
5,88	Ana Marçal (Marítimo)	03
5,88	Cátia Ferreira (J. Vidigalense)	08
5,88	Januária Pereira (Marítimo)	08
	(40)	

5,87	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	05
5,86	Marisa Vieira (CA Madeira)	02
5,85	Sandra Sá (SC Braga)	93
5,85	Catarina Karas (Sporting)	20
5,84	Lisandra Lopes (Srª Desterro)	13
5,83	Cristina Falé (Quimigal)	96
5,83	Mónica Sousa (Cavadas)	97
5,83	Marlene Ferreira (Boavista)	03
5,81	Sílvia Diogo (Benfica)	95
5,81	Ludmila Nascimento (Sporting)	13
	(50)	

* tem como recordes pessoais 6,70 em altitude (em 2015) e 6,64 (em 2009), antes de se naturalizar

TRIPLO

14,65	Patrícia Mamona (Sporting)	16
14,65	Rio de Janeiro	14/08/16
14,58	Amesterdão	10/07/16
14,52	Helsínquia	29/06/12
14,44 pc	Madrid	08/02/19
14,43 pc	Glasgow	03/03/19
14,42	Lisboa/U	31/07/11
14,42	Roma	08/06/17
14,40	Doha	05/10/19
14,37	Pádua	16/07/19
14,36 pc	Pombal	23/02/14
14,36	Lausana	03/07/14
14,36 pc	Karlsruhe	02/02/19
14,34	Monte Carlo	18/07/14
14,33 pc	Val/de/Reuil	14/02/20
14,32 pc	Praga	08/03/15
14,32	pc Belgrado	04/03/17
14,31 pc	Pombal	01/03/20
14,29	Londres	05/08/17
14,28 pc	Madrid	21/02/20
14,26 pc	Sopot	08/03/14
14,26 pc	Praga	07/03/15
14,26	Castellón	26/05/19
14,26	Lisboa/U	08/08/20
14,43	Susana Costa (Ac. F. Ribeiro)	19
14,43	pc Glasgow	03/03/19
14,35	Londres	05/08/17
14,34	Amesterdão	10/07/16
14,32	Madrid	11/07/15
14,31	Madrid	23/06/16
14,28	pc Glasgow	01/03/19
14,32	Evelise Veiga (Sporting)	19
14,32	Maia	01/06/19
	(30 marcas / 3 atletas)	
13,90	Lecabela Quaresma (J. Vidigalense)	18
13,58	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	20
13,57	Cristina Morujão (Sporting)	97
13,46	Marta Godinho (JOMA)	07
13,44 pc	Ana Oliveira (individual)	90
13,44	Shaina Mags (SC Braga)	19
13,14	Lucinda Gomes (Sporting)	18
	(10)	
13,13	Sandra Sofia Tavares (França)	06
12,98	Vanessa Rocha (Marítimo)	12
12,96	Isabel Abrantes (Benfica)	95
12,96	Januária Pereira (Marítimo)	09
12,95	Anabela Neto (Sporting)	14
12,90 pc	Jéssica Barreira (Sporting)	19
12,83 pc	Carmen Nascimento (Sporting)	13
12,81	Sandra Cruz (Grecas)	01
12,78	Marlene Ferreira (Boavista)	03
12,75 pc	Sandra Turpin (Sporting)	01
	(20)	
12,72	Catarina Queirós (ACD J. Serra)	20
12,70	Sónia Carvalho (Sporting)	02
12,69	Carla Gama (Benfica)	13
12,68 pc	Suzana Cruz (UC Eirense)	19
12,65	Cláudia Jardim (Estreito)	05
12,52	Sónia Machado (Boavista)	98
12,49	Isabel Mendes (Espanha)	14
12,48 pc	Patrícia Rodrigues (Benfica)	18
12,45	Ana Ferreira (CN Rio Maior)	96
12,45	Filipa Freitas (Marítimo)	09
	(30)	
12,44	Laura Santos (Sporting)	03
12,42	Inês Moura (FC Porto)	04
12,41	Juliana Brites (J Vidigalense)	19
12,39	Cláudia Rodrigues (Gira Sol)	13
12,38	Joana Flores (CA Terceira)	06
12,37	Sandra Sá (SC Braga)	01
12,35	Cláudia Gameiro (J. Vidigalense)	98
12,35	Ludmila Nascimento (Sporting)	12
12,33	Emília Tavares (Sporting)	95
12,33	Sónia Fernandes (Sporting)	95
	(40)	
12,32	Mariana Novo (AC P Varzim)	20
12,28	Eduarda Ferreira (J Vidigalense)	17
12,26	Ana Paula Furtado (JOMA)	06
12,25	Ana Fernandes (FC Porto)	98
12,22	Cláudia Rego (SC Braga)	99
12,21	Marcelina Sousa (Sporting)	00
12,20	Sónia Marques (J Vidigalense)	12
12,20	Carolina Pandeirada (Grecas)	13
12,16 pc	Maria João Esteves (CA Mar. Grande)	18
12,15	Ana Monjane (Sporting)	13
	(50)	

PESO

19,53	Auriol Dongmo (Sporting)	20
19,53	Lisboa/U	08/08/20
19,27	Leiria/CNL	24/06/20
18,92	Lisboa/U	01/08/20
18,85	Thum	22/08/20
18,82	Leiria/CNL	22/06/20

18,42	Leiria/CNL	09/08/20
18,42	Ostrava	08/09/20
18,37 pc	Pombal	29/02/20
18,33	Chorzov	06/09/20
18,31 pc	Rochlitz	02/02/20
18,08 pc	Braga	23/02/20
18,04	Lisboa/U2	18/07/20
18,02 pc	Pombal	25/01/20
17,79 pc	Satra	11/02/20
17,60 pc	Pombal	08/02/20
17,16	Lisboa/N2	12/01/20
17,54	Jéssica Inchude (Sporting)	19
17,54	Leiria/CNL	21/07/19
17,46	Almada	31/05/18
17,43	Leiria/CNL	14/07/18
17,42	Lisboa/U	08/08/20
17,35	Lisboa/U	21/07/19
17,27	Lisboa/U	10/06/19
17,23	Braga	29/06/19
17,23	Lisboa/U	15/08/20
17,17 pc	Pombal	16/02/20
17,39 pc	Eliana Bandeira (Benfica)	20
17,39 pc	Pombal	29/02/20
17,36	Lisboa/U	01/08/20
17,26 pc	Teresa Machado (Sporting)	98
17,26 pc	Espinho	07/02/98
17,18	Lisboa/U	29/06/96
17,19 pc	Francislaine Serra (Sporting)	20
17,19 pc	Pombal	29/02/20
	(301 marcas / 3 atletas)	
16,25	Antónia Borges (Sporting)	10
16,20	Adília Silvério (Sporting)	76
15,36	Sílvia Cruz (Sporting)	07
15,32	Sónia Grácio (Boavista)	99
15,30 pc	Irina Rodrigues (Sporting)	15
	(10)	
15,15 pc	Vanda Rodrigues (FC Porto)	09
15,08 pc	Naide Gomes (Sporting)	04
14,96	Dulce Cá (Qtª Lomba)	07
14,93 pc	Ophélie Oliveira (J. Vidigalense)	18
14,76	Ana Domingues (Benfica)	00
14,61	Lecabela Quaresma (Benfica)	17
14,50	Cristiana Oliveira (JOMA)	07
14,49	Nora Araújo (Marítimo)	97
14,39 pc	Carla Almeida (Boavista)	06
14,28 pc	Débora Quaresma (Sporting)	20
	(20)	
14,08	Elisa Costa (Benfica)	93
13,97	Isabel Ribeiro (SC Braga)	06
13,96	Sónia Borges (Sporting)	06
13,85	Liliana Cá (Sporting)	05
13,85	Marisa Carvalho (Benfica)	19
13,84	Marisa Pão Alvo (CN Rio Maior)	97
13,83	Margarida Ferreira (Benfica)	20
13,79	Rosário Rodrigues (Arneirense)	06
13,69	Carolina Henriques (JOMA)	14
13,68 pc	Inês Carreira (J Vidigalense)	19
	(30)	
13,48	Alexandra Gonçalves (SC Braga)	08
13,36	Purificação Fernandes (SC Braga)	03
13,33	Catarina Vidal Costa (Sporting)	07
13,33 pc	Soraia Ruas (ADRE Palhaça)	10
13,20	Catarina Ferreira (CA Madeira)	02
13,18	Cristina Costa (CIPA)	87
13,16 pc	Irina Sustelo (Operário)	02
13,10	Cristina Ferreira (Marítimo)	99
13,08	Fernanda Angélica (Marítimo)	10
13,04 pc	Marisela Silva (Estreito)	09
	(40)	
13,08	Mariana Cerejo (J. Vidigalense)	16
12,93 pc	Elsa Cruz (SC Braga)	16
12,84 pc	Helena Fernandes (CIPA)	91
12,81	Fátima Ribeiro (GD Estreito)	15
12,78	Diana Hernandez (Grecas)	10
12,70 pc	Sofia Cardoso (Benfica)	93
12,69	Sandra Turpin (Benfica)	96
12,68	Clara Freitas (CIPA)	86
12,67	Marta Carvalho (Constantim)	97
12,66	Jéssica Barreira (Sporting)	17
	(50)	

DISCO

65,40	Teresa Machado (Sporting)	98
65,40	S. Jacinto	03/05/98
65,16	Aveiro	26/07/98
64,09	Aveiro	02/09/00
63,90	Aveiro	01/09/00
63,83	Aveiro	20/06/99
63,70	S. Jacinto	08/08/93
63,65	Gioia Tauro	02/03/03
63,55	Aveiro	25/03/00
63,50	Lovelhe	05/04/98
63,48	S. Jacinto	12/04/92
63,37	Corunha	06/06/99
63,24	Aveiro	19/08/03
63,18	Viseu	15/08/95
63,16	Aveiro	01/07/00
63,08	S. Jacinto	26/07/97
63,04	Maia	21/08/96
63,03	Halle	15/05/99
63,01	Lisboa/U	16/06/01
62,96	Lisboa/A	02/05/98
62,93	Lisboa/U	08/06/02
62,86	Coimbra/M	08/03/98
62,86	Qtª Anjo	12/07/01
62,84	Castellon	01/05/99
63,96	Irina Rodrigues (Sporting)	16
63,96	Leiria/CNL	05/03/16
63,57	Leiria/CNL	29/06/16
63,25	Leiria/CNL	15/03/15
62,93	Leiria/CNL	27/06/20

62,91	Halle	20/05/12
62,86	Leiria/CNL	09/08/20
62,81	Vagos	07/03/20
	(30 marcas / 2 atletas)	
61,20	Liliana Cá (AD Novas Luzes)	20
55,50	Elisa Costa (Benfica)	90
52,07	Catarina Vidal Costa (Sporting)	07
51,98	Jessica Inchude (Sporting)	19
51,04	Juliana Pereira (Benfica)	17
50,92	Ivanilda L. Semedo (Benfica)	19
50,75	Eliana Bandeira (Benfica)	19
50,52	Adília Silvério (Sporting)	79
	(10)	
50,41	Sónia Grácio (Boavista)	01
50,25	Tatiana Fernandes (J. Vidigalense)	99
49,81	Sónia Borges (Sporting)	06
49,62	Ophélie Oliveira (J Vidigalense)	18
49,30	Ana Domingues (Benfica)	00
47,99	Irina Sustelo (Bélgica)	00
47,84	Lezita Simas (CD Ilhéus)	00
47,71	Francislaine Serra (Sporting)	19
47,56	Diana Hernandez (Grecas)	11
47,34	Sofia Cardoso (Benfica)	93
	(20)	
47,28	Fernanda Angélica (Marítimo)	05
47,62	Teresa Silva (Benfica)	17
46,85	Sandra Leitão (CA Madeira)	00
46,34	Anabela Teixeira (Sporting)	86
45,94	Micaela Sereno (J Vidigalense)	17
45,81	Andreia Gomes (J. Vidigalense)	10
45,70	Alexandra Gonçalves (SC Braga)	09
44,97	Soraia Ruas (ADRE Palhaça)	11
44,81	Eva Gonçalves (NA Cucujães)	20
44,27	Cristina Araújo (SC Braga)	99
	(30)	
44,26	Natália Ferreira (FC Porto)	87
43,88	Catarina Rosa (JOMA)	10
43,80	Liberata Borralho (Vit. Setúbal)	91
43,78	Maria João Nunes (Benfica)	89
43,10	Lídia Faria (Sporting)	67
42,92	Liliana Marabuto (Grecas)	00
42,70	Ana Morais (Benfica)	92
42,23	Alda Fernandes (Srª Desterro)	12
42,00	Cláudia Ferreira (CA Setúbal)	93
41,92	Clara Freitas (FC Porto)	84
	(40)	
41,85	Elsa Cruz (SC Braga)	16
41,81	Ana Beatriz Gomes (CS Marítimo)	18
41,56	Marta Carvalho (Constantim)	97
41,34	Raquel Gomes (J Vidigalense)	20
40,86	Daniela Carvalho (CIPA)	92
40,86	Mónica Rocha (CIPA)	93
40,69	Mariana Bento (UC Eirense)	18
40,66	Margarida Ferreira (ADRE Palhaça)	13
40,54	Catarina Gomes (Benfica)	02
40,54	Erica Borges (CA Terceira)	19
	(50)	

MARTELO

69,55	Vânia Silva (Sporting)	11
69,55	VR Stº António	29/05/11
68,82	Lisboa/U	14/07/04
68,43	Madrid	03/07/02
68,35	Estocolmo	18/06/11
68,32	Los Realejos	14/03/09
68,14	Mar. Grande	22/03/03
67,97	Lisboa/U	05/01/08
67,79	Abrantes	10/06/10
67,70	Leiria	06/08/11
67,67	Sevilha	23/06/02
67,59	Ribeira Brava	15/07/09
67,57	Sotteville	08/07/03
67,54	Cáceres	29/06/11
67,53	Leiria	22/05/11
67,48	Varsóvia	15/06/03
67,47	Doha	08/05/09
67,40	Velenje	22/06/03
67,35	Bottnaryd	03/07/11
67,32	Cáceres	30/06/10
67,22	Lisboa/U	08/06/02
67,14	Leiria/CNL	03/02/07
67,14	Leiria	13/06/08
67,09	Lisboa/U	25/06/11
67,08	Lovelhe	30/07/03
67,04	Bar18/03/12	
67,02	Marinha Grande	06/03/04
66,99	Leiria/CNL	22/05/10
66,93	Qtª Anjo	08/03/14
66,90	Nantes	03/09/03
66,90	Marinha Grande	24/05/08
67,14	Sónia Alves (Sporting)	04
67,14	Qtª Anjo	20/03/04
	(31 marcas / 2 atletas)	
64,59	Mª José Conde (SC Braga)	05
61,47	Ana Durão (ADRC Lovelhe)	04
61,07	Mariana Pestana (GD Estreito)	20
59,38	Diana Sousa (AC Mocidade)	05
58,21	Sónia Martins (CA Madeira)	00
57,91	Irina Sustelo (Bélgica)*	12
57,72	Jorgina Costa (Benfica)	14
57,72	Ana Fernandes (Sporting)	16
	(10)	
57,21	Rute Piedade (CA Madeira)	05
56,96	Daniela Paço (J Vidigalense)	17
56,55	Andreia Venade (SC Braga)	18
56,51	Marisa Fernandes (SC Valenciano)	04
54,73	Sónia Grácio (Boavista)	99
54,43	Ângela Silva (GD Estreito)	19
54,36	Ana Rita Henriques (J. Vidigalense)	09
53,22	Paula Borba (AC Mocidade)	04
52,97	Rafaela Moutinho (Sporting)	19
52,90	Ana Correia (JOMA)	00
	(20)	
52,70	Alda Fernandes (Srª Desterro)	12

52,34	Cláudia Nóbrega (Estreito)	09
52,17	Mónica Fernandes (Sporting)	07
51,78	Vanessa Rebelo (AC Mocidade)	05
51,73	Milene Jesus (ACD S João)	17
51,30	Cátia Vitorino (AA Ch Caparica)	05
51,08	Cecília Rebocho (Benfica)	20
50,86	Mª João Rodrigues (ADC Lovelhe)	12
50,18	Jéssica Galvão (ACDR Arneirense)	11
49,84	Patrícia Penteado (Benfica)	13
	(30)	
49,77	Cristiana Oliveira (CA Mar. Grande)	01
49,23	Nicole Magalhães (GR Qtª Lomba)	14
48,83	Filipa Vasconcelos (Estreito)	09
48,46	Cláudia Ferreira (Sporting)	96
48,08	Catarina Abreu (JD Neves)	16
47,95	Joana Silva (Estreito)	03
47,46	Andreia Lopes (CO Pechão)	04
47,42	Sandra Santos (Gira Sol)	11
47,02	Fernanda Silva (FC Porto)	03
46,99	Inês Domingos (CA M Grande)	15
	(40)	
46,62	Gabriela Venade (Lovelhe)	08
46,20	Joana Esgueirão (Grecas)	10
46,19	Ana Granja (CD Póvoa)	20
45,71	Daniela Teixeira (Estreito)	09
45,63	Laura Monteiro (J Vidigalense)	17
45,52	Ana Chiu (GA Fátima)	18
45,50	Joana Rebelo (AC Mocidade/Aç)	10
45,32	Ângela Martins (CA Bª Banheira)	01
44,83	Eva Gonçalves (NA Cucujães)	20
44,73	Antónia Borges (Sporting)	11
	(50)	

* com dupla nacionalidade POR/BEL

DARDO

59,76	Sílvia Cruz (Sporting)	08
59,76	Leiria	21/06/08
59,74	Lisboa/U	29/07/07
59,57	VR Stº António	24/05/08
59,52	Leiria/CNL	12/03/11
59,44	Faro	08/06/08
59,24	Leiria	21/07/07
58,53	Osaca	29/08/07
58,53	Ribeira Brava	07/09/07
58,31	Lisboa/I	14/07/07
57,77	Lisboa/I	12/05/07
57,76	Seixal	27/05/07
57,66	Lisboa/U	27/06/07
57,23	Jerez	24/06/08
57,16	Almada	18/02/06
57,06	Pequim	19/08/08
56,88	Setúbal	10/03/07
56,77	Lisboa/R	13/06/08
56,74	Guimarães	17/05/08
56,55	Leiria	27/06/13
56,50	Telavive	19/03/06
56,50	Lisboa/U	03/06/07
56,43	Leiria/CNL	05/03/11
56,14	VR Stº António	28/05/11
56,11	Rabat	05/06/11
55,87	Leiria	18/07/10
55,86	Lisboa/N2	03/07/13
55,85	Leiria	25/04/08
55,67	Seixal	26/07/09
55,61	VR Stº António	25/05/13
55,59	Lisboa/AL	26/01/13
	(30 marcas / 1 atleta)	
54,66	Cláudia Ferreira (Sporting)	20
52,96	Marisela Silva (Estreito)	07
52,52	Cristina Ferreira (CA Madeira)	03
52,29	Carla Ratão (França)	07
50,80	Jéssica Barreira (Sporting)	18
50,77	Helena Gouveia (Marítimo)	99
50,06	Elisabete Silva (Operário)	11
49,03	Joana Gonçalves (J. Vidigalense)	03
48,25	Ana Pires (FC Porto)	05
	(10)	
47,44	Marlene Araújo (Benfica)	20
46,22	Alexandra Gonçalves (JOMA)	02
46,00	Marta Mendes (J. Vidigalense)	13
45,89	Flávia Costa (J Vidigalense)	19
45,46	Bárbara Bica (Benfica)	20
45,33	Cristina Almeida (Boavista)	99
44,89	Sofia Pires (CA Terceira)	06
44,31	Sara Firmino (C Bf Faro)	19
43,78	Cátia Silva (CA Madeira)	02
43,64	Benvinda Costa (Monte Kapa)	10
	(20)	
43,55	Teresa Ribeiro (FC Porto)	08
42,95	Cátia Costa (Monte Kapa)	11
42,70	Mariana B. Bento (Sporting)	19
42,67	Mariana G. Bento (CA Mar. Grande)	16
42,56	Beatriz Resendes (N Sp S Miguel)	15
42,37	Sara Fernandes (Belenenses)	14
42,32	Nanci Sousa (J. Vidigalense)	10
41,81*	Naide Gomes (Sporting)	03
41,68	Verónica Jerónimo (Benfica)	10
41,49	Céu Cunha (Inatel)	04
	(30)	
41,31	Rafaela Moutinho (Sporting)	17
41,23	Lecabela Quaresma (J Vidigalense)	18
41,12	Aleida Mendes (Benfica)	20
40,86	Mónica Sousa (GD Cavadas)	00
40,86	Catarina Oliveira (20 Km Almeirim)	17
40,81	Filipa Freitas (CA Madeira)	03
40,68	Sara Custódio (JOMA)	09
40,50	Alda Álamo (AC Mocidade)	99
40,44	Carla Macedo (Estreito)	08
40,41	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	04
	(40)	
40,38	Rubina Serrão (Marítimo)	03

40,30	Sofia Guedes (CD Quarteira)	19
40,12	Lara Almeida (Gira Sol)	03
39,99	Ana Inês (CN Rio Maior)	99
39,49	Rafaela Aleixo (CA Seia)	19
39,47	Cláudia Ramoa (SC Braga)	09
39,42	Sónia Rodrigues (Operário)	07
39,39	Alexandra Fernandes (Bº Anjos)	03
39,23	Liliana Cá (Qtª Lomba)	04
39,12	Joana Caldas (SC Braga)	01
	(50)	

* 42,86 ainda como são/tomense (2000)

HEPTATLO

6230	Naide Gomes (Sporting)	05
6230	Logroño	17/07/05
6189	Helsínquia	07/08/05
6160	Ratingen	16/06/02
6151	Atenas	21/08/04
6125	D. Garda	09/05/04
6120	Gotzis	01/06/03
6007	Maribor	30/06/02
5928	D. Gardia	12/05/02
6174	Lecabela Quaresma (Benfica)	17
6174	Kladno	18/06/17
5950	Berlim	10/08/18
5932	Talence	23/06/19
5901	Arona	03/06/18
5886	Florença	28/04/18
5861	Monzón	02/07/17
5802	Maia	26/06/16
5798	Arona	05/06/16
5792	Inowroclaw	05/07/15
5788	Londres	06/08/17
5744	Ribeira Brava	06/07/14
5726	Rio de Janeiro	18/05/16
5628	Arona	07/06/15
5574	São Paulo	03/08/14
5396	Lisboa/I/N2	08/06/14
5321	Leiria	26/07/15
5755	Marisa Carvalho (Benfica)	17
5755	Arona	04/06/17
5347	Rafaela Vitorino (Benfica)	15
5347	Inowroclaw	05/07/15
5278	Rieti	19/07/13
5330	Sónia Machado (Boavista)	97
5330	Lisboa/U	11/05/97
5296	Maia	02/06/02
5273	Tallin	29/06/97
5293	Patrícia Mamona (Sporting)	11
5293	Durham	22/04/11
5272	Mónica Sousa (GD Cavadas)	96
5272	Lisboa/U	28/04/96
5271	Sandra Turpin (Benfica)	95
5271	Lisboa/U	06/08/95
	(30 marcas / 8 atletas)	
5228	Conceição Alves (Sporting)	83
5218	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	14
	(10)	
5194	Cláudia Rodrigues (Srª Desterro)	14
5165	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	04
5163	Catarina Costa (Benfica)	10
5158	Sofia Pires (CA Terceira)	06
5128	Nora Araújo (Benfica)	82
5113	Catarina Fernandes (Sporting)	17
5053	Anabela Neto (Sporting)	17
5049	Sónia Carvalho (Sporting)	00
5004	Rubina Serrão (Marítimo)	05
4948	Mª José Valamatos (Benfica)	95
	(20)	
4886	Catarina Rafael (Bº Anjos)	96
4877	Mariana Bento (Sporting)	19
4855	Susana Estriga (FC Porto)	01
4842	Witney Barata (JOMA)	12
4826	Vera Lisa (Benfica)	84
4825	Cristina Morujão (Sporting)	91
4823	Marisa Vieira (CA Madeira)	04
4788	Cristina Ferreira (Marítimo)	99
4760	Carmo Lima Alves (N.Sp.I.Terceira)	04
4739	Jéssica Barreira (Sporting)	17
	(30)	
4720	Ana Ferreira (CN Rio Maior)	96
4693	Carla Ratão (França)	15
4655	Cristina Falé (GD Quimigal)	96
4594	Liliana Viana (Estreito)	03
4544	Sandra Barreiro (Benfica)	95
4533	Isabel Areias (Gira Sol)	10
4531	Graça Borges (Benfica)	84
4513	Jennifer Gomes (Grecas)	18
4499	Rosa Domingues (Grecas)	01
4490	Sara Borges (Sporting)	96
	(40)	
4482	Catarina Queirós (Jardim Serra)	16
4458	Patrícia Inácio (Bº Anjos)	94
4456	Cátia Ferreira (J VIdigalense)	06
4447	Isabel Abrantes (Benfica)	93
4435	Tânia Caires (Marítimo)	11
4430	Carla Almeida (Boavista)	06
4415	Ana Oliveira (Benfica)	89
4415	Joana Frias (CA Madeira)	06
4413	Isabel Pires (IS Ed Física)	89
4403	Ana Morais (Sporting)	87
	(50)	

20 KM MARCHA

1.27.46	Ana Cabecinha (CO Pechão)	08
1.27.46	Pequim	21/08/08
1.27.49	Taicang	03/05/14

1.28.03	Londres	11/08/12
1.28.28	Múrcia	17/05/15
1.28.40	Zurique	14/08/14
1.28.40	Roma	07/05/16
1.28.57	Londres	13/08/17
1.29.11	Dudince	19/03/16
1.29.17	Moscovo	13/08/13
1.29.21	Rio Maior	06/04/13
1.29.23	Rio de Janeiro	19/08/16
1.29.27	Rio Maior	18/04/15
1.27.55	Susana Feitor (CN Rio Maior)	01
1.27.55	Rio Maior	07/04/01
1.28.06	Dublin	16/06/01
1.28.19	Hildesheim	09/07/00
1.28.44	Helsínquia	07/08/05
1.28.51	Taicang	03/05/14
1.29.01	Miskolc	21/05/05
1.29.08	Cheboksary	18/05/03
1.29.13	Tijuana	20/03/04
1.28.02	Vera Santos (Sporting)	14
1.28.02	Taicang	03/05/14
1.28.14	Pequim	21/08/08
1.28.17	Cheboksary	11/05/08
1.28.29	Sesto s. Geovanni	01/05/10
1.28.56	Corunha	19/06/10
1.29.16	Rio Maior	10/04/10
1.29.27	Sesto s.Geovanni	01/05/09
1.29.00	Inês Henriques (CN Rio Maior)	16
1.29.00	Roma	07/05/16
1.29.14	Rio Maior	09/04/16
1.29.15	Rio Maior	07/04/18
	(30 marcas / 4 atletas)	
1.31.19,2	Maribel Gonçalves (Marítimo)	04
1.33.46	Daniela Cardoso (Leiria M Atlét.)	16
1.33.58,1	Sofia Avoila (CD Montijo)	01
1.35.03	Edna Barros (CO Pechão)	18
1.35.06	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01
1.35.45	Mara Ribeiro (Benfica)	17
	(10)	
1.36,39	Vitória Oliveira (Sporting)	19
1.37.33	Carolina Costa (Sporting)	20
1.41.04	Nádia Cancela (Grecas)	18
1.41.12	Sandra Vieira Leitão (FC Porto)	04
1.41.41	Carla Monteiro (Boavista)	03
1.41.48,2	Teresa Costa (SC Braga)	03
1.42.07	Fátima Rodrigues (ADRE Palhaça)	07
1.42.09	Sandra Silva (Grecas)	14
1.42.25	Joana Pontes (Leiria MA)	19
1.42.35	Mariana Mota (Benfica)	17
	(20)	
1.42.36	Maria Bernardo (CO Pechão)	19
1.43.50	Filipa Ferreira (CO Pechão)	14
1.44.03	Laura Leal (CO Pechão)	17
1.45.31	Ana Cláudia Conceição (SC Braga)	09
1.45.44	Andreia Sousa (CA Seia)	19
1.46.44	Catarina Marques (CO Pechão)	16
1.46.45	Sandra Monteiro (Benfica)	12
1.46.52	Cristina Almeida (Boavista)	98
1.47.46	Alexandra Lamas (CA Galinheiras)	14
1.48.22	Marisa Soares Pereira (FC Porto)	08
	(30)	
1.49.10	Andreia Freitas (CA Madeira)	05
1.49.28	Lígia Gonçalves (Marat. Montijo)	98
1.49.49	Márcia Silva (Boavista)	07
1.49.49	Vera Portela (Leiria MA)	17
1.50.06	Alice Fernandes (GD Lourocoope)	00
1.51.03	Sheila Azevedo (JD Fontaínhas)	02
1.51.11	Liliana Martins (GCA Donas)	11
1.52.43	Ana Raquel Marques (Marítimo)	05
1.53.18	Rita Gonçalves (JD Neves)	03
1.54.22	Dora Cabrita (Sporting)	99
	(40)	
1.54.41	Lídia Santos Pereira (Ribeirinhos)	07
1.55.03	Mónica Pereira (Estreito)	00
1.55.23	Paula Maurício (J VIdigalense)	04
1.56.52	Mónica Gonçalves (CN Rio Maior)	04
1.56.57	Lisandra Gonçalves (CO Pechão)	16
1.58.42	Vanda Ribeiros (CO Pechão)	98
1.59.45	Ana Leonor (CDR Ribeirinho)	18

50 KM MARCHA

4.05.56	Inês Henriques (CN Rio Maior)	17
4.05.56	Londres	13/08/17
4.08.26	Porto de Mós	15/01/17
4.09.21	Berlim	07/08/18
4.13.57	Alytus	19/05/19
4.27.14	Mara Ribeiro (Benfica)	19
4.27.14	Alytus	19/05/19
4.58.44	Doha	28/09/19
5.00.46	Sandra Silva (CF Oliv. Douro)	20
5.00.46	Porto de Mós	26/01/20
5.07.10	Porto de Mós	13/01/19
5.08.13	Porto de Mós	07/01/18

4X100 METROS

44,70	Seleção Nacional	Leiria	20/06/09	(Eva Vital/Naide Gomes/Carla Tavares/Sónia Tavares)
44,72	Seleção Nacional	Estocolmo	18/06/11	(Andreia Felisberto/Carla Tavares/Sónia Tavares/Naide Gomes)
44,75	Seleção Nacional	Lisboa/U	19/07/98	(Carmo Tavares/Natália Moura/Lucrécia Jardim/Severina Cravid)
44,85	Sporting	Setúbal	16/07/16	(Sofia Duarte/Lorène Bazolo/Carla Tavares/Olímpia Barbosa)
44,87	Seleção Nacional	Budapeste	22/08/98	(Carmo Tavares/Natália Moura/Lucrécia Jardim/Severina Cravid)
44,91	Seleção Nacional	Sandnes	10/08/19	(Sofia Duarte/Lorène Bazolo/Olímpia Barbosa/Catarina Lourenço)
44,98	Seleção Nacional	Milão	23/06/07	(Sónia Tavares/Carla Tavares/Susana Vieira/Patrícia Lopes)
45,04	Equipa nacional	Bydgoszcz	03/06/12	(Eva Vital/Andreia Felisberto/Carla Tavares/Tânia Duarte)
45,04	Seleção Nacional	Dublin	22/06/13	(Eva Vital/Tânia Duarte/Carla Tavares/Sónia Tavares)
45,05	Seleção Nacional (10)	Lisboa/U	13/07/09	(Andreia Felisberto/Tânia Duarte /Carla Tavares/Sónia Tavares)
45,13	Benfica	Lisboa/N	05/06/88	(Virgínia Gomes/Mª João Lopes/Graziela Guerreiro/Lucrécia Jardim)
45,16	Seleção Nacional	Salamanca	07/06/19	(Olímpia Barbosa/Lorène Bazolo/Adriana Alves/Patrícia Rodrigues)
45,20	Seleção Nacional	Vaasa	24/06/17	(Tatiana Rosário/Lorène Bazolo/Olímpia Barbosa/Cátia Santos)
45,21	Seleção Nacional/Benfica	Roterdão	12/06/93	(Carmo Tavares/Sandra Castanheira/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)
45,22	Seleção Nacional/Sporting	Lisboa/U	28/06/96	(Natália Moura/Cristina Morujão/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)
45,26	Seleção Nacional	Heraklion	20/06/15	(Olímpia Barbosa/Carla Tavares/Cátia Santos/Rivinilda Mentai)
45,27	Seleção Nacional	Lisboa/N	10/06/92	(Virgínia Gomes/Cristina Morujão/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)
45,27	Seleção Nacional	Sevilha	22/06/02	(Patrícia Lopes/Severina Cravid/Tânia Freitas/Carla Tavares)
45,35	Sporting	Maia	20/05/17	(Filipa Martins/Lorène Bazolo/Olímpia Barbosa/Carla Gama)
45,47	Seleção Nacional (20)	Salónica	17/06/06	(Sónia Tavares/Carla Tavares/Susana Vieira/Rafaela Almeida)
45,48	Sporting	Viseu	01/06/96	(Sandra Almeida/Cristina Morujão/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)
45,49	Sporting	Braga	21/07/18	(Rosalina Santos/Lorène Bazolo/Olímpia Barbosa/Filipa Martins)
45,49	Sporting	Castellón	25/05/19	(Olímpia Barbosa/Lorène Bazolo/Cátia Azevedo/Filipa Martins)
45,52	Seleção Nacional Sub'20	Grosseto	23/07/17	(Joana Carlos/Marisa Carvalho/Catarina Lourenço/Catarina Karas)
45,55	Seleção Nacional Sub'23	Corunha	20/08/88	(Cláudia Gomes/Cristina Cardoso/Fernanda Pereira/Lucrécia Jardim)
45,55	Seleção Nacional	Maia	08/07/92	(Virgínia Gomes/Cristina Morujão/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)
45,56	Sporting	Leiria	27/07/19	(Sofia Duarte/Lorène Bazolo/Olímpia Barbosa/Carla Gama)
45,64	Seleção Nacional	Maia	27/06/87	(Virgínia Gomes/Mª João Lopes/Graziela Guerreiro/Lucrécia Jardim)
45,68	Benfica	Lisboa/N	15/05/93	(Carmo Tavares/Sandra Castanheira/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)
45,68	Seleção Nacional (30)	Telavive	12/06/99	(Carmo Tavares/Natália Moura/Cristina Regalo/Lucrécia Jardim)

4X400 METROS

3.29,38	Seleção Nacional	Barcelona	07/08/92	(Marta Moreira/Eduarda Coelho/Elsa Amaral/Lucrécia Jardim)
3.31,12	Seleção Nacional	Bruxelas	14/06/92	(Marta Moreira/Eduarda Coelho/Elsa Amaral/Lucrécia Jardim)
3.32,48	Seleção Nacional	Amesterdão	09/07/16	(Rivinilda Mentai/Filipa Martins/Cátia Azevedo/Dorothe Évora)
3.32,99	Seleção Nacional	Sevilha	23/06/02	(Patrícia Lopes/Sandra Teixeira/Tânia Freitas/Carmo Tavares)
3.33,35	Seleção Nacional	Berlim	10/08/18	(Rivinilda Mentai/Joceline Monteiro/Cátia Azevedo/Dorothé Évora)
3.33,95	Seleção Nacional	Sandnes	11/08/19	(Rivinilda Mentai/Vera Barbosa/Dorothé Évora/Cátia Azevedo)
3.34,21	Seleção Nacional	Tarragona	30/06/18	(Andreia Crespo/Cátia Azevedo/Filipa Martins/Rivinilda Mentai)
3.34,62	Seleção Nacional	Milão	24/06/07	(Carla Tavares/Carla Ratão/Patrícia Lopes/Carmo Tavares)
3.34,76	Seleção Nacional	Estugarda	21/08/93	(Marta Moreira/Elsa Amaral/Cristina Regalo/Natália Moura)
3.35,36	Seleção Nacional (10)	Munique	10/08/02	(Patrícia Lopes/Sandra Teixeira/Severina Cravid/Carmo Tavares)
3.35,41	Seleção Nacional	Zurique	16/08/14	(Filipa Martins/Vera Barbosa/Dorothe Évora/Cátia Azevedo)
3.35,43 pc	Seleção Nacional	Birmingham	03/03/18	(Filipa Martins/Cátia Azevedo/Rivinilda Mentai/Dorothé Évora)
3.35,73	Seleção Nacional	Lisboa/U	29/06/96	(Natália Moura/Carmo Tavares/Eduarda Coelho/Elsa Amaral)
3.35,95	Sporting CP	Braga	22/07/18	(Cátia Azevedo/Dorothé Évora/Filipa Martins/Patrícia Lopes)
3.36,15	Seleção Nacional	Leiria	21/06/09	(Vera Barbosa/Carmo Tavares/Joceline MonteiroPatrícia Lopes)
3.36,25	Seleção Nacional	Viseu	23/06/91	(Marta Moreira/Eduarda Coelho/Mª João Lopes/Elsa Amaral)
3.36,37	Seleção Nacional	Oslo	09/07/00	(Sandra Teixeira/Tânia Freitas/Nédia Semedo/Natália Moura)

3.36,43	Sporting	Mersin	29/05/16	(Miriam Tavares/Vera Barbosa/Filipa Martins/Cátia Azevedo)
3.36,44	Seleção Nacional	Vaasa	25/06/17	(Cátia Azevedo/Filipa Martins/Rivinilda Mentai/Vera Barbosa)
3.36,48	Seleção Nacional (20)	Salónica	18/06/06	(Joana Frias/Carmo Tavares/Carla Tavares/Patrícia Lopes)
3.36,49	Seleção Nacional	Trujillo	26/08/18	(Rivinilda Mentai/Joceline Monteiro/Cátia Azevedo/Dorothé Évora)
3.36,55	Equipa nacional	Nivelles	18/06/16	(Rivinilda Mentai/Dorothe Évora/Cátia Azevedo/Vera Barbosa)
3.36,78	Seleção Nacional	Dublin	08/06/97	(Natália Moura/Cristina Regalo/Carmo Tavares/Alexandra Pina)
3.36,85	Seleção Nacional	Barcelona	08/08/92	(Marta Moreira/Lucrécia Jardim/Elsa Amaral/Eduarda Coelho)
3.36.88	Seleção Nacional	Tallinn	22/06/14	(Andreia Crespo/Vera Barbosa/Filipa Martins/Cátia Azevedo)
3.36,89	Seleção Nacional	Roterdão	13/06/93	(Marta Moreira/Natália Moura/Elsa Amaral/Lucrécia Jardim)
3.37,15	Seleção Nacional	Budapeste	06/06/98	(Cristina Regalo/Natália Moura/Sandra Teixeira/Carmo Tavares)
3.37,28	Seleção Nacional Sub'23	Ostrava	17/07/11	(Dorothe Évora/Vera Barbosa/Joceline Monteiro/Cátia Nunes)
3.37,39	Seleção Nacional	Velenje	22/06/03	(Patrícia Lopes/Sandra Teixeira/Tânia Freitas/Carmo Tavares)
3.37,43	Seleção Nacional (30)	Leiria	18/06/05	(Patrícia Lopes/Joana Frias/Carmo Tavares/Sandra Teixeira)

PROVAS NÃO OLÍMPICAS

100 JARDAS

11,03	Lucrécia Jardim (Benfica)	90
11,0m	Virgínia Gomes (Benfica)	82
11,30	Rafaela Almeida (CA Madeira)	05
11,1m	Nora Araújo (Benfica)	78
11,1m	Mª João Lopes (Benfica)	79
11,35	Severina Cravid (Sporting)	05
11,40	Ana Marques (FC Porto)	05
11,44	Carmo Tavares (Benfica)	93
11,47	Sandra Barreiro (Sporting)	91
11,47	Sandra Castanheira (Benfica)	93
	(10)	

300 METROS

37,92 pc	Carmo Tavares (Sporting)	01
38,4m	Lucrécia Jardim (Benfica)	92
38,67	Severina Cravid (GD Cavadas)	01
38,67	Rivinilda Mentai (Benfica)	17
38,85	Graziela Guerreiro (Benfica)	87
39,02	Patrícia Lopes (Sporting)	08
39,08	Mª João Lopes (Benfica)	87
39,09	Marisa Carvalho (Benfica)	16
39,10	Sónia Tavares (GCA Donas)	08
38,9m	Eduarda Coelho (Benfica)	91
	(10)	

500 METROS

1.10,35	Carmo Tavares (Sporting)	04
1.10,83	Carla Sacramento (Maratona Maia)	96
1.11,6m	Elsa Amaral (FC Porto)	92
1.11,9m	Mª João Lopes (Benfica)	89
1.11,94	Vera Barbosa (Sporting)	20
1.12,2m	Lucrécia Jardim (Benfica)	93
1.12,22	Eduarda Coelho (Benfica)	96
1.12,27	Sandra Teixeira (Sporting)	01
1.12,29	Ana Costa (Boavista FC)	20
1.12,33	Dorothé Évora (Sporting)	20
1.13,30	Patrícia Lopes (Sporting)	05
	(10)	

1000 METROS

2.34,85	Carla Sacramento (Maratona Maia)	95
2.40,11	Nédia Semedo (individual)	04
2.42,35	Sandra Teixeira (Sporting)	04
2.44,2m	Elsa Amaral (FC Porto)	92
2.44,8m	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	92
2.45,8m	Aurora Cunha (FC Porto)	82
2.45,83	Susana Cabral (Sporting)	99
2.46,5m	Mª João Lopes (Benfica)	89
2.46,5m	Marina Bastos (Sporting)	94
2.47,0m	Eduarda Coelho (Benfica)	93
	(10)	

MILHA

4.22,45	Marta Pen (Benfica)	18
4.23,00 pc	Carla Sacramento (Maratona)	02
4.29,97	Albertina Dias (Maratona)	91
4.32,58 pc	Jessica Augusto (individual)	09
4.32,66	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	99
4.34,24	Mariana Machado (SC Braga)	20
4.36,78	Nédia Semedo (CA Madeira)	99
4.38,00	Marina Bastos (Pasteleira)	99
4.38,83	Albertina Machado (SC Braga)	85
4.40,07	Helena Sampaio (Pasteleira)	99
	(10)	

2000 METROS

5.37,34 pc	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	96
5.40,25	Carla Sacramento (Maratona Maia)	96
5.52,27	Marina Bastos (Sporting)	94
5.54,0m	Aurora Cunha (FC Porto)	84
5.56,02	Rosa Mota (CA Porto)	90
5.59,73	Mónica Rosa (Maratona Maia)	99
6.01,83	Jessica Augusto (SC Braga)	02
6.03,91	Sónia Fernandes (FC Porto)	02
6.12,29	Glória Paredes (Benfica)	86

6.13,1m	Conceição Ferreira (SC Braga)	93
	(10)	

3000 METROS

8.30,22	Carla Sacramento (Maratona Maia)	99
8.30,66	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	99
8.38,13	Marina Bastos (Pasteleira)	99
8.41,53	Jéssica Augusto (Maratona)	07
8.42,69	Sara Moreira (Maratona)	10
8.43,08	Albertina Dias (Maratona Maia)	92
8.46,37	Aurora Cunha (FC Porto)	84
8.52,02	Albertina Machado (SC Braga)	87
8.52,47	Inês Monteiro (JOMA)	02
8.53,27	Conceição Ferreira (SC Braga)	91
	(10)	
8.53,84	Rosa Mota (CA Porto)	84
8.56,58	Mónica Rosa (Maratona Maia)	01
8.56,84 pc	Dulce Félix (SC Braga)	10
8.58,19	Alice Silva (Benfica)	90
8.58,52 pc	Ana Dias (Sporting)	02
8.58,61	Mariana Machado (SC Braga)	19
8.59,99 pc	Anália Rosa (Maratona)	06
9.00,15	Fernanda Marques (SC Braga)	92
9.01,23	Helena Sampaio (Pasteleira)	99
9.02,52	Clarisse Cruz (CA Ovar)	01
	(20)	

2000 M OBSTÁCULOS

6.20,56	Anália Rosa (SC Braga)	04
6.25,92	Clarisse Cruz (Sporting)	04
6.50,13	Dina Malheiro (CA Fer. Zêzere)	05

200 M BARREIRAS

27,29	Carmo Tavares (Sporting)	02
27,86	Mª José Valamatos (Benfica)	96
28,07	Patrícia Lopes (Sporting)	03
28,53	Ana Costa (Oliv. Moscavide)	96
28,4m	Mª João Valamatos (Benfica)	93
28,6m	Sandra Barreiro (Sporting)	91
28,7m	Helena Relvas (Desp. L. Marques)	73
28,7m	Conceição Alves (Sporting)	80
29,10	Sónia Fernandes (Sporting)	93
29,0m	Lucrécia Cumba (Sporting L. Marq.)	73
	(10)	

3000 M MARCHA

12.08,30	Susana Feitor (CN Rio Maior)	01
12.17,50	Ana Cabecinha (CO Pechão)	14
12.17,59	Vera Santos (JOMA)	10
12.25,36 pc	Inês Henriques (CN Rio Maior)	13
12.37,89	Maribel Gonçalves (Marítimo)	08
12.48,51 pc	Edna Barros (CO Pechão)	18
12.49,18 pc	Daniela Cardoso (Leiria MA)	16
12.53,10	Sofia Avoila (CD Montijo)	95
12.57,44 pc	Vitória Oliveira (SC Braga)	20
13.02,56	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	99
	(10)	

5000 M MARCHA

20.40,24*	Susana Feitor (CN Rio Maior)	01
21.01,43	Vera Santos (JOMA)	10
21.22.23**	Ana Cabecinha (CO Pechão)	15
21.32,08	Inês Henriques (CN Rio Maior)	14
21.37,45	Edna Barros (CO Pechão)	19
21.59,16	Maribel Gonçalves (Marítimo)	04
22.13,23	Sofia Avoila (CD Montijo)	95
22.43,0m	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01
22.48,67	Daniela Cardoso (Leiria MA)	16
23.17,54	Joana Pontes (Leiria MA)	20
	(10)	

Em estrada: * 20.37 (2001); ** 21.21 (2012)

MEIA/HORA MARCHA

7064	Ana Cabecinha (CO Pechão)	15
7023	Susana Feitor (CN Rio Maior)	95
6762	Vera Santos (CN Rio Maior)	03
6726	Maribel Gonçalves (Estreito)	05
6540	Inês Henriques (CN Rio Maior)	03
6446	Sofia Avoila (CD Montijo)	97
6429	Isilda Gonçalves (Marat. Montijo)	98
6387	Mara Ribeiro (CN Rio Maior)	15
6180	Isilda Jorge (CN Rio Maior)	95
6174	Lígia Gonçalves (Marat. Montijo)	98
	(10)	

10 KM MARCHA

42.39	Susana Feitor (CN Rio Maior)	01
43.08,17	Ana Cabecinha (CO Pechão)	08
43.09	Inês Henriques (CN Rio Maior)	10
43.52,73	Vera Santos (JOMA)	10
43.59,27	Maribel Gonçalves (Marítimo)	08
44.59,77	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01
45.34	Sofia Avoila (CD Montijo)	96
45.55,58	Edna Barros (CO Pechão)	18
46.03,44	Daniela Cardoso (Leiria MA)	16
46.13,08	Mara Ribeiro (Benfica)	17
	(10)	
46.24,90	Vitória Oliveira (Sporting)	19
47.26,6	Carolina Costa (CO Pechão)	18
47.42,92	Nádia Cancela (Grecas)	18
47.43,1	Laura Leal (CO Pechão)	18
47.54	Carla Monteiro (CDC Pinheiro)	00
48.11	Ana C. Conceição (SC Braga)	08
48.17,40	Filipa Ferreira (CO Pechão)	14
48.18,2m	Lígia Gonçalves (CD Montijo)	94
48.30,47	Maria Bernardo (CO Pechão)	18
48.33,25	Inês Reis (Sporting)	18
	(20)	

AS MELHORES DE SEMPRE ESTRADA

10 KM

31.35		Rosa Mota	58	CAP	87
31.42		Catarina Ribeiro	90	Sporting	18
31.47		Jessica Augusto	81	individual	10
31.52		J. Augusto	81	individual	10
31.52	*\	Salomé Rocha	90	Sporting	19
31.52	*\	S. Rocha	90	Sporting	19
31.53		Sara Moreira	85	Maratona	10
31.56		Fernanda Ribeiro	69	(Espanha)	06
31.59		Conceição Ferreira	62	SC Braga	94
31.59		J. Augusto	81	individual	10
		(10 marcas / 7 atletas)			
32.02		Inês Monteiro	80	individual	10
32.03		J. Augusto	81	individual	14
32.05		S. Moreira	85	Estreito	07
32.05		I. Monteiro	80	Maratona	09
32.05		S. Moreira	85	GD Estreito	07
32.08		J. Augusto	81	individual	10
32.11		Albertina Dias	65	Boavista	89
32.11		S. Moreira	85	Maratona	11
32.11		J. Augusto	81	individual	14
32.16		S. Moreira	85	Maratona	08
		(20 marcas / 9 atletas)			
32.16		Marisa Barros	80	Benfica	12
32.16		Dulce Félix	82	SL Benfica	14
32.16		S. Moreira	85	Maratona	08
32.18		D. Félix	82	SC Braga	09
32.18		M. Barros	80	Benfica	10
32.20		Marina Bastos	71	Maratona	04
32.20		S. Moreira	85	Maratona	12
32.21		J. Augusto			14
32.22		Helena Sampaio	73	Maratona	00
32.22		D. Félix	82	Benfica	13
		(30 marcas / 13 atletas)			
32.23		M. Bastos	71	Maratona	00
32.23		S. Rocha	90	Sporting	13
32.24		F. Ribeiro	69	FC Porto	00
32.24		S. Rocha	90	Sporting	11
32.24		D. Félix	82	Maratona	12
32.24		S. Moreira	85	Sporting	16
32.24		S. Rocha	90	Sporting	11
32.24		D. Félix	82	Maratona	12
32.27		Aurora Cunha	59	FC Porto	90
32.27		I. Monteiro	80	Maratona	09
		(40 marcas / 14 atletas)			
32.27		D. Félix	82	SC Braga	09
32.27		D. Félix	82	SC Braga	09
32.28		A. Cunha	59	FC Porto	89
32.28		Clarisse Cruz	78	Sporting	13
32.29	*\	C. Ribeiro	90	Sporting	19
32.29	*\	C.Ribeiro	90	Sporting	19
32.30		D. Félix			09
32.32		J. Augusto			10
32.33		D.Félix	82		09
32.33		S. Moreira	85	Maratona	09
		(50 marcas / 15 atletas)			
32.52		Ana Dias	74	C Benf. Faro	10
32.55		Anália Rosa	76	Maratona	07
		(52 marcas / 17 atletas)			

15 KM

48.20	Aurora Cunha	59	FC Porto	90
48.21	Jessica Augusto	81	Maratona	07
48.31	A. Cunha	59	FC Porto	86
48.35	Rosa Mota	58	CAP	86
48.36	Dulce Félix	82	Maratona	11
48.40	J. Augusto	81	Maratona	08
48.44	A. Cunha	59	FC Porto	89
48.45	Fernanda Ribeiro	69	Maratona	94
48.48	Sara Moreira	85	Maratona	13
48.57	Marisa Barros	80	Benfica	10
	(10 marcas / 7 atletas)			
49.15	D. Félix	82	Maratona	13
49.17	A. Cunha	59	FC Porto	85
49.19	R. Mota	58	CAP	84
49.22	Albertina Dias	65	Maratona	93
49.23	S. Moreira	85	Maratona	09
49.27	Conceição Ferreira	61	SC Braga	91
49.28	J. Augusto	81	Individual	08
49.32	S. Moreira	85	Maratona	12
49.35	Albertina Machado	61	SC Braga	87
49.35	Manuela Machado	63	SC Braga	00
	(20 marcas / 11 atletas)			
49.36	D. Félix	82	SC Braga	09
49.38	Manuela Dias	63	Benfica	91
49.42	S. Moreira	85	Maratona	08
49.44	Helena Sampaio	73	Maratona	01
49.45	D. Félix	82	Maratona	12
49.47	H. Sampaio	73	Maratona	00
49.48	S. Moreira	85	Maratona	10
49.48	Vanessa Fernandes	85	Benfica	15
49.55	C. Ferreira	61	SC Braga	91
49.55	D. Félix	82	SC Braga	09
	(30 marcas / 14 atletas)			
49.58	M. Barros	80	SportZone	09
49.59	F. Ribeiro	69	individual	99
	(32 marcas / 14 atletas)			

20 KM

1.07.01		Marisa Barros	80	SportZone	10
1.07.49	*\	Anália Rosa	76	Maratona	08
1.07.53	*\	Jessica Augusto	81	Maratona	08
1.08.09		Albertina Dias	65	Maratona	94
1.08.17		Fernanda Ribeiro	69	Individual	10
1.08.21		Al. Dias	65	Maratona	96
1.08.39		Rosa Mota	58	CAP	89
1.08.40		Inês Monteiro	80	Maratona	08
1.08.47		Rosa Oliveira	66	SC Braga	00
1.09.09		Manuela Machado	63	SC Braga	94
		(10 marcas / 9 atletas)			
1.09.13		Dulce Félix	82	SC Braga	08
1.09.14		Inês Monteiro	80	Maratona	05
1.09.18		Fátima Silva	70	CD Póvoa	00
1.09.20		M. Machado	63	Sporting	96
1.09.21		J. Augusto	81	SC Braga	05
1.09.49		A. Rosa	76	Maratona	10
		(10 marcas / 8 atletas)			
1.09.50		Cláudia Pereira	76	SC Braga	05

MEIA-MARATONA

1.08.21	*\	Albertina Dias	65	Maratona	96
1.08.23	*\	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	00
1.08.33		Dulce Félix	82	Maratona	11
1.08.44	*\	F. Ribeiro	69	FC Porto	99
1.08.55	*	A. Dias	65	Maratona	95
1.09.01	*\	D. Félix	82	SC Braga	10
1.09.08	*\	Jessica Augusto	81	individual	09
1.09.09	*\	Marisa Barros	80	SportZone	10
1.09.10	*	J. Augusto	81	individual	11
1.09.13		J. Augusto	81	individual	11
		(10 marcas / 5 atletas)			
1.09.18		Sara Moreira	85	Sporting	15
1.09.19		F. Ribeiro	69	FC Porto	98
1.09.20	*\	F. Ribeiro	69	FC Porto	02
1.09.23	*\	Rosa Mota	58	CAP	90
1.09.27	*\	J. Augusto	81	individual	11
1.09.37		Aurora Cunha	59	FC Porto	89
1.09.41		M. Barros	80	Benfica	10
1.09.48	*\	D. Félix	81	SC Braga	09
1.09.52	*\	R. Mota	58	CAP	91
1.09.54	*\	R. Mota	58	CAP	85
		(20 marcas / 8 atletas)			
1.09.57		A. Dias	58	Maratona	94
1.09.59		A. Dias	65	Maratona	96
1.10.00	*	J. Augusto	81	individual	11
1.10.06		Inês Monteiro	80	Maratona	09
1.10.07	\	Conceição Ferreira	81	SC Braga	93
1.10.08	*\	S. Moreira	85	Maratona	10
1.10.13		D. Félix	82	Benfica	15
1.10.15		Helena Sampaio	73	Maratona	00
1.10.17		S. Moreira	85	Sporting	16
1.10.18	*\	Manuela Machado	63	SC Braga	98
		(30 marcas / 12 atletas)			
1.10.19	*\	Mónica Gama	70	individual	94
1.10.19		S. Moreira	85	Sporting	16
1.10.26		M. Barros	80	Benfica	12
1.10.23		S. Moreira	85	Sporting	15
1.10.25		S. Moreira	85	Sporting	16
1.10.27		D. Félix	82	Benfica	15
1.10.28		Ana Dias	74	Sporting	03
1.10.29		J. Augusto	81	individual	09
1.10.29	*\	M. Barros	80	Benfica	11
1.10.30	*\	Anália Rosa	76	Maratona	09
		(40 marcas / 15 atletas)			
1.10.30		M. Barros	80	Benfica	11
1.10.36		J. Augusto	81	Sporting	17
1.10.37		M. Barros	80	SportZone	09
1.10.38		S. Moreira	85	Maratona	08
1.10.38		J. Augusto	81	Sporting	17
1.10.40	*\	Alb.Dias	58	Maratona	92
1.10.41		M. Barros	80	Benfica	12
1.10.42		S. Moreira	85	Sporting	15
1.10.43		Ana Dias	74	C Benfica Faro	07
1.10.44		M. Machado	63	Sporting	97
		(50 marcas / 15 atletas)			

Notas:
* - mais de 50% da distância da prova entre os pontos de partida e chegada
\ - declive superior a 1 m/km

AS MELHORES SUB'23 DE SEMPRE (femininos)

100 METROS

11,39	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	93
11,56	Virgínia Gomes	64	SL Benfica	86
11,56	Severina Cravid	78	GD Cavadas	00
11,57	Sónia Tavares	86	GCA Donas	06
11,60	Rosalina Santos	98	Sporting CP	18
11,65	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	16
11,68	Sandra Castanheira	73	SL Benfica	95
11,72	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	14
11,75	Olímpia Barbosa	95	Sporting CP	15
11,78	Catarina Lourenço	00	SL Benfica	19
	(10)			
11,82	Cátia Santos	94	SL Benfica	16
11,82	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
11,83	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	19
11,88	Mª Carmo Tavares	74	SL Benfica	95
11,92	Graziela Guerreiro	64	SL Benfica	86
11,92	Cristina Regalo	69	FC Porto	91
11,93*	Mª João Lopes	62	Sporting CP	81
11,93	Cristina Morujão	73	Sporting CP	93
11,93	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	10
11,95	Tânia Duarte	90	FC Porto	10
	(20)			
11,96	Alexandra Pina	72	Boavista FC	93
11,96	Cristina Cardoso	69	FC Porto	88
11,96	Joana Carlos	99	J. Vidigalense	18
11,98	Rafaela Almeida	83	CS Marítimo	04
11,98	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	11
11,98	Sofia Duarte	96	Sporting CP	16
11,98	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	19
11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Mar. Grande	13
11,99	Maria João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
12,01	Daniela França	95	Maia AC	12
	(30)			
12,01	Filipa Martins	92	Sporting CP	14

* tem 11,6 manuais (Lisboa/A, 31/5/1980)

200 METROS

23,09	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	92
23,68	Sandra Castanheira	73	SL Benfica	95
23,74	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	15
23,81	Sónia Tavares	86	GCA Donas	08
23,84	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	14
23,89	Rosalina Santos	98	Sporting CP	18
23,97	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	17
24,03	Catarina Lourenço	00	Fund. Salesianos	18
24,04	Cátia Santos	94	SL Benfica	15
24,14	Severina Cravid	78	GD Cavadas	00
	(10)			
24,21	Virgínia Gomes	64	SL Benfica	86
24,22	Mª Carmo Tavares	74	SL Benfica	95
24,27	Graziela Guerreiro	64	SL Benfica	87
24,31	Cristina Regalo	69	FC Porto	90
24,35	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	10
24,38	Patrícia Lopes	82	Sporting CP	04
24,42*	Maria João Lopes	62	SL Benfica	83
24,42	Patrícia Mamona	88	JOMA	10
24,45	Rafaela Almeida	83	CA Madeira	05
24,49	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
	(20)			
24,49	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	11
24,52	Carolina Duarte	90	CS Marítimo	12
24,53	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	17
24,54	Tânia Duarte	90	SL Benfica	12
24,55	Cristina Cardoso	69	FC Porto	88
24,58	Carmo Prazeres	67	SL Benfica	87
24,59	Cátia Nunes	90	Sporting CP	11
24,62	Tânia Freitas	80	CA Madeira	00
24,63	Alexandra Pina	72	Boavista FC	93
24,63	Filipa Martins	92	Sporting CP	14
	(30)			
24,63	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18

* tem 23,9 manuais (Açoteias, 21/5/1983)

400 METROS

51,63	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	16
53,22	Mª Carmo Tavares	74	SL Benfica	96
53,54	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	92
53,96	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	15
54,02	Eduarda Coelho	68	CIPA	90
54,19	Sandra Teixeira	78	Sporting CP	00
54,29	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	09
54,30	Vera Barbosa	89	Sporting CP	11
54,41	Cátia Nunes	90	Sporting CP	11
54,47	Carolina Duarte	90	CS Marítimo	12
	(10)			
54,62	Filipa Martins	92	Sporting CP	14
54,66	Elsa Amaral	66	FC Porto	88
54,70	Andreia Crespo	93	ACR Srª Desterro	14
54,77	Patrícia Lopes	82	Sporting CP	02
54,80	Tânia Freiras	80	CA Madeira	02
54,82	Maria João Lopes	62	SL Benfica	83
55,11	Dorothé Évora	91	SL Benfica	13
55,20	Albina Gavina	73	Varzim SC	92
55,21	Carla Sacramento	71	SL Benfica	89
55,21	Nédia Semedo	78	CA Madeira	00
	(20)			
55,25	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	90
55,36*	Marta Moreira	66	CIPA	88
55,39	Joana Frias	88	CA Madeira	05

55,41	Céu Nunes	76	SL Benfica	95
55,41 pc	Juliana Guerreiro	01	Sporting CP	20
55,45	Isabel Silva	73	(França)	91
55,54	Catarina Costa	89	SL Benfica	10
55,66	Ana Costa	01	Boavista FC	18
55,71	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	18
55,72	Carina V. Pereira	98	Sporting CP	19
	(30)			

* tem 55,1 pc manuais (Braga, 20/2/1988)

Marca manual:

54,3	Conceição Moura	58	SL Benfica	80

800 METROS

1.59,42	Carla Sacramento	71	Sporting CP	93
2.02,52	Nédia Semedo	78	CA Madeira	00
2.02,86	Sandra Teixeira	78	Sporting CP	99
2.03,42	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	14
2.04,67	Susana Cabral	72	Sporting CP	94
2.04,90	Salomé Afonso	97	Sporting CP	18
2.05,11	Elsa Amaral	66	FC Porto	88
2.05,52	Marina Bastos	71	Sporting CP	92
2.05,70	Patrícia Silva	99	SL Benfica	19
2.05,75	Amélia Vitorino	94	ACR Srª Desterro	16
	(10)			
2.05,84	Céu Nunes	76	SL Benfica	95
2.06,97	Mariana Machado	00	SC Braga	18
2.07,05	Inês Monteiro	80	JOMA	02
2.07,27 pc	Teresa Marinho	77	Sporting CP	98
2.07,35	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	91
2.07,40	Rosa Oliveira	66	SC Braga	87
2.07,46	Micaela Lopes	92	J. Vidigalense	12
2.07,78	Albertina Machado	61	SC Braga	83
2.07,97 pc	Jéssica Augusto	81	SC Braga	02
2.08,00	Marina Amoroso	74	Sporting CP	93
	(20)			
2.08,00	Joana Costa	88	CP Mangualde	07
2.08,02	Fernanda Marques	66	Sporting CP	87
2.08,2m	Conceição Moura	58	SL Benfica	80
2.08,35	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	12
2.08,36	Vanda Ribeiro	75	Boavista FC	97
2.08,4m	Alice Silva	61	FC Porto	83
2.08,40	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	15
2.08,5m	Aurora Cunha	59	FC Porto	81
2.08,93	Beatriz Rodrigues	99	RD Águeda	17
2.09,35	Carla Mendes	94	GCA Donas	15
	(30)			
2.09,35	Ana Costa	02	Boavista FC	20

1500 METROS

4.04,10	Carla Sacramento	71	Sporting CP	92
4.08,92	Marina Bastos	71	Sporting CP	93
4.10,61	Mariana Machado	00	SC Braga	19
4.10,98	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	15
4.11,62	Salomé Afonso	97	Sporting CP	19
4.12,90	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	91
4.13,56	Nédia Semedo	78	CA Madeira	00
4.13,98 pc	Jéssica Augusto	81	SC Braga	02
4.14,54	Inês Monteiro	80	JOMA	01
4.15,40	Mónica Rosa	78	MC Maia	00
	(10)			
4.15,75	Patrícia Silva	99	SL Benfica	19
4.16,57	Fernanda Marques	66	Sporting CP	87
4.17,46	Susana Cabral	72	Sporting CP	94
4.17,71	Daniela Cunha	90	Maratona CP	11
4.18,69	Rosa Oliveira	66	SC Braga	86
4.18,90	Rosário Pia	69	SL Benfica	87
4.19,1m	Aurora Cunha	59	FC Porto	81
4.19,43	Ana Dias	74	Sporting CP	74
4.20,3m	Margarida Silva	73	SC Braga	93
4.20,44	Albertina Machado	61	SC Braga	83
	(20)			
4.20,94	La Salette Mineiro	68	SL Benfica	90
4.21,14	Lídia Sousa	88	FC Porto	09
4.21,2m	Ana Manteigas	68	ADL Apelaç.	89
4.21,31	Alice Silva	61	FC Porto	83
4.21,42	Vanda Ribeiro	75	Boavista FC	96
4.21,46	Clarisse Cruz	78	CA Ovar	00
4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
4.21,6m	Teresa Marinho	77	Sporting CP	97
4.21,69	Ercília Machado	86	SC Braga	07
4.21,81	Joana Costa	88	SC Braga	10
	(30)			

3000 METROS

8.52,47	Inês Monteiro	80	JOMA	02
8.56,33	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	87
8.58,61	Mariana Machado	00	SC Braga	19
8.59,44 pc	Jéssica Augusto	81	SC Braga	02
9.03,89 pc	Marina Bastos	71	Sporting CP	93
9.04,14	Mónica Rosa	78	MC Maia	00
9.04,7m	Aurora Cunha	59	FC Porto	80
9.06,83	Fernanda Marques	66	Sporting CP	87
9.08,17	Albertina Dias	65	Boavista FC	87
9.08,68	Ana Dias	74	Sporting CP	96
	(10)			
9.09,96	Rosário Pia	69	SL Benfica	88
9.10,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	89
9.12,4m	Ana Correia	67	SL Benfica	89
9.12,73 pc	Salomé Rocha	90	Sporting CP	12
9.15,00	Sara Moreira	85	GD Estreito	07
9.16,87 pc	Catarina Ribeiro	90	SC Braga	12
9.17,4m	Albertina Machado	61	SC Braga	83
9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vitória SC Porto	86
9.22,80 pc	Clarisse Cruz	78	CA Ovar	00
9.23,84	Rosa Oliveira	66	SC Braga	86
	(20)			
9.24,08	Teresa Nunes	67	SL Benfica	89

9.24,14	Sónia Fernandes	83	FC Porto	02
9.24,73	Helena Sampaio	73	UD Várzea	95
9.25,18	Luzia Dias	70	SL Benfica	92
9.25,73	Rita Simões	82	Sporting CP	03
9.25,8m	Conceição Ferreira	62	SC Braga	84
9.25,92	Helena Silva	66	Dragões Azem.	87
9.26,27	Lucília Soares	62	SL Benfica	83
9.27,93	Nédia Semedo	78	CA Madeira	00
9.29,39	Leonor Carneiro (30)	78	CA Braga	96

5000 METROS

15.21,05	Inês Monteiro	80	JOMA	02
15.29,32	Ana Dias	74	Sporting CP	95
15.34,84	Mónica Rosa	78	MC Maia	00
15.51,63	Jéssica Augusto	81	SC Braga	03
16.01,14	Mariana Machado	00	SC Braga	19
16.02,09	Clarisse Cruz	78	CA Ovar	00
16.04,40	Salomé Rocha	90	Sporting CP	12
16.16,57	Catarina Ribeiro	90	SC Braga	11
16.19,8m	Albertina Dias	65	Boavista FC	85
16.24,79	Olga Machado (10)	78	SC Braga	00
16.26,16	Dina Malheiro	83	CA Fer. Zêzere	05
16.26,17	Helena Sampaio	73	UD Várzea	95
16.27,41	Silvana Dias	94	UD Várzea	14

10000 METROS

32.26,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	89
32.38,07	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	89
32.40,86	Salomé Rocha	90	Sporting CP	12
32.41,5m	Albertina Dias	65	Boavista FC	87
33.25,4m	Ana Paula Oliveira	70	CA Porto	88
33.28,86	Ana Dias	74	Sporting CP	95
33.49,01	Ana Correia	67	SL Benfica	89
34.10,39	Catarina Ribeiro	90	SC Braga	11
34.13,89	Conceição Ferreira	62	SC Braga	84
34.17,64	Marta Martins (10)	92	J. Vidigalense	13
34.21,67	Fátima Silva	70	Varzim SC	92
34.36,60	Susana Godinho	92	SL Benfica	14
34.38,37	Cátia Santos Leitão	92	GD Estreito	14
34.40,70	Fátima Carvalho	68	SL Benfica	89
34.49,10	Teresa Nunes	67	SL Benfica	89
34.52,20	Paula Alexandra Silva	66	Individual	87
34.54,89	Carla Azeiteiro	71	SL Benfica	90

3000 M OBSTÁCULOS

9.42,47	Sara Moreira	85	GD Estreito	07
9.51,91	Salomé Rocha	90	Sporting CP	12
10.06,45	Dina Malheiro	83	CA Fer. Zêzere	05
10.14,01	Solange Jesus	87	Adercus	09
10.16,47	Catarina Carvalho	92	GCA Donas	14
10.21,47	Joana Soares	93	A Jard. Serra	14
10.24,55	Carla Reis	97	SL Benfica	19
10.26,45	Bárbara Neiva	01	Sporting CP	19
10.27,16	Laura Azevedo	85	JOMA	07
10.27,88	Laura Taborda (10)	99	Sporting CP	19
10.28,04	Diana Almeida	94	SL Benfica	13
10.28,48	Daniela Sousa	93	ADR Ág. Pena	15
10.33,33	Jéssica Matos	94	SL Benfica	13
10.41,1m	Filomena Costa	85	SC Braga	07
10.42,12	Mara Resende	00	Maia AC	19
10.43,86	Débora Santos	92	SL Benfica	11
10.46,11	Mónica Silva	83	Adercus	04
10.47,88	Lília Martins	97	J Vidigalense	19
10.52,14	Diana Ribeiro	96	Dragões Vizela	14
10.52,67	Andreia Santos (20)	85	Luz Vida Gond.	04
10.53,78	Catarina Ribeiro	90	FC Vizela	10
10.59,30	Bárbara Ferreira	91	SC Braga	11

110 M BARREIRAS

13,21	Isabel Abrantes	73	SL Benfica	95
13,29	Eva Vital	92	SL Benfica	13
13,41	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	17
13,45	Sandra Turpin	76	CA Madeira	98
13,46	Olímpia Barbosa	95	Sporting CP	17
13,53	Patrícia Mamona	88	JOMA	10
13,66	Vera Fernandes	94	SL Benfica	15
13,81	Mónica Lopes	86	GR Qtª Lomba	07
13,83	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	92
13,84	Sónia Machado (10)	76	Boavista FC	97
13,91	Catarina Queirós	98	A Jard. Serra	20
13,97	Mariana António	98	Sporting CP	19
14,02	Fatumata Baldé	00	SL Benfica	19
14,07	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	19
14,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	18
14,12	Fernanda Borba	81	C Operário D	01
14,15	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	99
14,17	Naide Gomes*	79	Sporting CP	01
14,18	Ana Oliveira	63	SL Benfica	84
14,19	Mónica Lopes (20)	86	GR Qtª Lomba	05
14,22	Raquel Lourenço	96	J Vidigalense	18
14,27	Patrícia Vieira	79	CS Marítimo	01
14,34	Larissa Vieira	95	J. Vidigalense	14
14,34	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
14,36	Witney Barata	88	JOMA	10
14,43	Bárbara Silva	99	A Jardim Serra	17
14,43	Elisabete Silva	98	ADR Ág. Pena	19
14,44	Sara Fernandes	74	SL Benfica	96

14,52	Sónia Fernandes	71	Sporting CP	96
14,57	Andreia Felisberto (30)	86	JOMA	08

* tem 14,12 (Lisboa/U, 20/5/2001) ainda como estrangeira

Marca manual:

14,1	Conceição Alves	58	Sporting CP	77

400 M BARREIRAS

55,81	Vera Barbosa	89	Sporting CP	11
57,40	Patrícia Lopes	82	Sporting CP	04
58,12	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	90
58,14	Andreia Crespo	93	ACR SrªDesterro	14
58,99	Eduarda Coelho	68	CIPA	90
59,02	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	92
59,03	Marta Moreira	66	CIPA	87
59,47	Tânia Freitas	80	CA Madeira	00
59,83	Leslie Delgado	89	GCA Donas	11
59,88	Juliana Guerreiro (10)	01	Sporting CP	19
59,93	Ana Costa	77	CDO Moscavide	96
60,26	Manuela Alves	58	Sporting CP	77
60,33	Sónia Machado	76	Boavista FC	97
60,47	Elda Laranja	86	GD Estreito	06
60,55	Catarina Bastos	86	Sporting CP	07
60,56	Alexandra Pina	72	Boavista FC	94
60,78	Sandra Teixeira	78	Sporting CP	98
60,84	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
61,05	Carla Sacramento	71	SL Benfica	91
61,07	Mónica Sousa (20)	74	Sporting CP	93
61,11*	Maria João Lopes	62	SL Benfica	83
61,20	Elisabete Silva	98	ADR Ág. Pena	19
61,30	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	17
61,64	Ana Pacheco	80	SC Braga	99
61,77	Seomara Barreiro	72	SL Benfica	95
61,79	Milca Francisco	96	SL Benfica	16
61,97	Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	01

** tem 60,0 manuais (Lisboa/A, 14/5/1983)

ALTURA

1,84	Marisa Anselmo	87	JOMA	06
1,83	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	99
1,82	Isabel Branco	71	Sporting CP	93
1,82	Naide Gomes	79	Sporting CP	01
1,81	Liliana Viana	85	GD Estreito	03
1,81	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
1,78	Maria José Travessa	73	Vit. Setúbal	90
1,89	Sandra H. Tavares	82	(França)	00
1,78 pc	Sofia Pires	86	CA Terceira	06
1,78	Ana Monjane (10)	93	Sporting CP	12
1,78	Rafaela Vitorino	85	SL Benfica	17
1,77	Anabela Neto	91	Sporting CP	12
1,76	Cristina Abreu	60	Sporting CP	81
1,76	Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	97
1,76	Sónia Machado	76	Boavista FC	98
1,76 pc	Catarina Costa	89	SL Benfica	10
1,75	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
1,75	Jennifer Gomes	95	ACR Srª Desterro	14
1,75 pc	Ana Sofia Silva	96	Maia AC	17
1,74	Conceição Alves (20)	58	Sporting CP	80
1,74	Manuela Barros	65	CIPA	87
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,74 pc	Joana Flores	89	CA Terceira	09
1,73	Sara Borges	78	Sporting CP	97
1,73 pc	Catarina Queirós	98	A Jard. Serra	17
1,73	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,71	Mónica Sousa	74	GD Cavadas	96
1,71 pc	Magali Gomes	91	SL Benfica	11
1,71 pc	Cláudia Rodrigues (30)	89	Gira Sol	11
1,71	Ana Leite	01	A Jardim Serra	19

VARA

4,22	Marta Onofre	91	Sporting CP	13
4,20	Sandra H. Tavares	82	FC Porto	03
4,15 pc	Eleonor Tavares	85	(França)	07
4,10	Elisabete Tavares	80	Sporting CP	02
4,03	Marisa Vieira	79	CA Madeira	00
3,84	Tânia Costa	78	SC Braga	99
3,81	Vera Lavrador	88	Sporting CP	10
3,80	Januária Pereira	79	SC Braga	99
3,80	Andreia Grácio	96	J. Vidigalense	16
3,75	Beatriz Batista (10)	97	SL Benfica	18
3,67	Sara Negrões	86	SC Braga	05
3,61 pc	Sofia Carneiro	98	Maia AC	20
3,60 pc	Sandra Sofia Tavares	84	(França)	02
3,60	Isabel Vieira	93	SL Benfica	11
3,60	Filipa Choon	95	SL Benfica	14
3,55	Tânia António	87	Grecas	07
3,50 pc	Ana Vasconcelos	92	SL Benfica	13
3,48 pc	Cátia Pereira	89	JOMA	11
3,45 pc	Sara Sousa	93	CS Marítimo	15
3,40	Ana Rita Braga (20)	80	SC Braga	01
3,40	Sara Loureiro	81	Grecas	03
3,40 pc	Tânia Vieira	85	JOMA	04
3,40	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	16
3,40	Raquel Marques	99	AD Novas Luzes	18
3,35	Joana Nascimento	80	Sporting CP	99
3,30	Camila Lucena	94	GD Estreito	12
3,25	Rosana Teixeira	82	FC Porto	00
3,25	Mónica Silva	85	Sporting CP	04

3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	05
3,25	Sara Pereira	04	A Jard. Serra	20
	(30)			

COMPRIMENTO

6,61	Evelise Veiga	96	Sporting CP	18
6,52	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	14
6,45	Marta Godinho	80	JOMA	00
6,44	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
6,44	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	19
6,40 pc	Shaina Mags	92	Sporting CP	14
6,32	Isabel Abrantes	73	SL Benfica	94
6,24*	Naide Gomes	79	Sporting CP	01
6,24	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	16
6,21	Sandra Turpin	76	CA Madeira	98
	(10)			
6,21 pc	Patrícia Mamona	88	JOMA	09
6,20	Ana Oliveira	63	SL Benfica	85
6,20	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
6,15	Nora Araújo	59	SL Benfica	78
6,12	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	11
6,12	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	14
6,11	Maria João Lopes	62	SL Benfica	83
6,07	Sónia Machado	76	Individual	95
6,04	Conceição Alves	58	Sporting CP	80
5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneir.	09
	(20)			
5,96	Sara Negrões	86	SC Braga	04
5,95	Marta Onofre	91	Sporting CP	12
5,94	Helena Relvas	52	Desportivo LM	73
5,94	Carmen Nascimento	89	Sporting CP	09
5,89	Susana Costa	84	GD Ind. Setúbal	03
5,89 pc	Laura Santos	84	Sporting CP	05
5,88	Sandra Cruz	80	Grecas	01

* tem 6,36 pc (Espinho, 17/2/2001) ainda como estrangeira

TRIPLO

14,12	Patrícia Mamona	88	JOMA	10
13,65	Evelise Veiga	96	Sporting CP	18
13,13	Sandra Sofia Tavares	84	(França)	06
13,12	Susana Costa	84	C Operário D	06
13,05 pc	Shaina Mags	92	Sporting CP	13
13,03	Ana Oliveira	95	GA Fátima	17
12,98	Vanessa Rocha	90	CS Marítimo	12
12,96	Isabel Abrantes	73	SL Benfica	95
12,90 pc	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	19
12,87	Anabela Neto	91	Sporting CP	12
	(10)			
12,84	Cristina Morujão	73	Boavista FC	95
12,81	Sandra Cruz	80	Grecas	01
12,78	Marlene Ferreira	81	Boavista FC	03
12,72 pc	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	15
12,72 pc	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	20
12,70	Carmen Nascimento	89	Sporting CP	11
12,68 pc	Suzana Cruz	98	UC Eirense	19
12,65	Carla Gama	90	SL Benfica	10
12,65	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	13
12,59	Marta Godinho	80	JOMA	00
	(20)			
12,52	Sónia Machado	76	Boavista FC	98
12,49	Isabel Mendes	95	(Espanha)	14
12,48 pc	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	18
12,45	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
12,44	Laura Santos	72	Sporting CP	04
12,42	Inês Moura	85	FC Porto	13
12,41	Juliana Brites	00	J Vidigalense	19
12,38	Joana Flores	89	CA Terceira	06
12,35	Cláudia Gameiro	80	J. Vidigalense	98
12,35	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	12
	(30)			

PESO

17,46	Jéssica Inchude	96	Sporting CP	18
16,63	Eliana Bandeira	96	J Vidigalense	18
16,46	Teresa Machado	69	Sporting CP	91
15,77	Antónia Borges	83	Sporting CP	05
15,17	Sónia Grácio	74	SUO Vais	94
15,03 pc	Irina Rodrigues	91	Sporting CP	12
14,83	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	06
14,76	Ana Domingues	81	SL Benfica	00
14,39 pc	Carla Almeida	85	FC Porto	06
14,28 pc	Débora Quaresma	02	Sporting CP	20
	(10)			
14,18	Cristiana Oliveira	84	CS Marítimo	04
13,97	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	06
13,96	Sónia Borges	85	Sporting CP	06
13,93 pc	Ophélie Oliveira	96	J. Vidigalense	18
13,85	Liliana Cá	86	Sporting CP	05
13,85	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	19
13,84	Marisa Pão Alvo	79	CN Rio Maior	97
13,83	Margarida Ferreira	00	SL Benfica	20
13,79	Rosário Rodrigues	88	ACDR Arneir.	06
13,69	Carolina Henriques	94	JOMA	14
	(20)			
13,68 pc	Inês Carreira	00	J Vidigalense	20
13,36	Purificação Fernandes	83	SC Braga	03
13,20	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	02
13,18	Cristina Costa	67	CIPA	87
13,16	Adília Silvério	49	Sporting CP	70
13,16 pc	Irina Sustelo	83	C Operário D	02
13,10	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	99
13,08	Mariana Cerejo	97	J. Vidigalense	16
12,93 pc	Elsa Cruz	97	SC Braga	16
12,91	Naide Gomes*	79	Sporting CP	01
	(30)			

* tem 13,22 (Almada, 10/2/2001) ainda como estrangeira

DISCO

62,91	Irina Rodrigues	91	Sporting CP	12
59,06	Teresa Machado	69	Sporting CP	91
56,17	Liliana Cá	86	Sporting CP	08
51,04	Juliana Pereira	95	SL Benfica	17
50,92	Ivanilda L. Semedo	00	SL Benfica	19
50,46	Jéssica Inchude	96	Sporting CP	18
50,25	Tatiana Fernandes	81	J. Vidigalense	99
49,81	Sónia Borges	85	Sporting CP	06
49,72	Eliana Bandeira	96	J. Vidigalense	18
49,62	Ophélie Oliveira	96	J. Vidigalense	18
	(10)			
49,30	Ana Domingues	81	SL Benfica	00
48,38	Sónia Grácio	74	Boavista FC	95
47,99	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	00
47,84	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	00
47,62	Teresa Silva	97	SL Benfica	17
47,56	Diana Hernandez	93	Grecas	11
47,34	Sofia Cardoso	73	SL Benfica	93
46,85	Sandra Leitão	82	CA Madeira	00
46,34	Anabela Teixeira	64	Sporting CP	86
45,94	Micaela Sereno	00	J. Vidigalense	17
	(20)			
45,81	Andreia Gomes	89	J. Vidigalense	10
44,97	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	11
44,81	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	20
44,27	Cristina Araújo	78	SC Braga	99
44,26	Natália Ferreira	69	FC Porto	87
43,88	Catarina Rosa	89	JOMA	10
43,80	Liberata Borralho	71	Vit. Setúbal	91
43,78	Maria João Nunes	70	SL Benfica	89
42,92	Liliana Marabuto	81	Grecas	00
42,52	Ana Morais	65	Sporting CP	86
	(30)			

MARTELO

68,43	Vânia Silva	80	Sporting CP	02
61,90	Sónia Alves	79	Sporting CP	13
61,47	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	04
61,30	Maria José Conde	80	SC Braga	02
61,07	Mariana Pestana	01	GD Estreito	20
59,38	Diana Sousa	86	AC Mocidade/Aç.	05
58,21	Sónia Martins	78	CA Madeira	00
57,91	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	12
57,72	Jorgina Costa	93	SL Benfica	14
57,72	Ana Fernandes	89	Sporting CP	16
	(10)			
56,96	Daniela Paço	96	J. Vidigalense	17
56,51	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	04
55,80	Rute Piedade	81	J. Vidigalense	03
54,43	Ângela Silva	00	GD Estreito	19
54,36	Ana Rita Henriques	92	J. Vidigalense	09
54,33	Andreia Venade	91	ADC Lovelhe	11
53,92	Sónia Grácio	74	Boavista FC	96
53,22	Paula Borba	83	AC Mocidade/Aç	04
52,97	Rafaela Moutinho	97	Sporting CP	19
52,90	Ana Lúcia Correia	81	JOMA	00
	(20)			
52,70	Alda Fernandes	93	ACR Sª Desterro	12
52,34	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	09
52,17	Mónica Fernandes	87	Sporting CP	07
51,78	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade/Aç	05
51,73	Milene Jesus	99	ACD S João	17
51,30	Cátia Vitorino	85	AA Ch. Caparica	05
51,08	Cecília Rebocho	99	SL Benfica	20
50,86	Maria João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	12
50,18	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneir.	11
49,84	Patrícia Penteado	92	SL Benfica	13
	(30)			

DARDO

54,66	Cláudia Ferreira	98	Sporting CP	20
54,43	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	01
52,96	Marisela Silva	85	GD Estreito	07
50,80	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	18
50,06	Elisabete Silva	92	C Operário D	11
49,03	Joana Gonçalves	83	J. Vidigalense	03
48,40	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	99
48,25	Ana Pires	87	FC Porto	05
46,12	Alexandra Gonçalves	79	SL Benfica	00
46,00	Marta Mendes	95	J. Vidigalense	13
	(10)			
45,46	Bárbara Bica	01	SL Benfica	20
44,89	Sofia Pires	86	CA Terceira	06
44,68	Carla Ratão	82	(França)	03
44,31	Sara Firmino	98	C Bf Faro	19
43,78	Cátia Silva	84	CA Madeira	02
43,64	Benvinda Costa	89	Monte Kapa ED	10
43,55	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	08
42,95	Cátia Costa	91	Monte Kapa ED	11
42,70	Mariana B. Bento	01	Sporting CP	19
42,56	Beatriz Resendes	94	N Sp S. Miguel	15
	(20)			
42,37	Sara Fernandes	85	CF Belenenses	14
42,32	Nanci Sousa	90	Juv Vidigalense	10
41,68	Verónica Jerónimo	91	SL Benfica	10
41,39	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	12
41,12	Aleida Mendes	01	SL Benfica	20
40,86	Catarina Monteiro	96	20 Km Almeirim	17
40,81	Filipa Freitas	84	CA Madeira	03
40,68	Sara Custódio	91	JOMA	09
40,67	Marlene Araújo	93	SL Benfica	14
40,44	Carla Macedo	90	GD Estreito	08
	(30)			

HEPTATLO

5755*	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
5347	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	15

5330	Sónia Machado	76	Boavista FC	97
5272	Mónica Sousa	74	GD Cavadas	96
5271	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
5247	Patrícia Mamona	88	JOMA	10
5218	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
5163	Catarina Costa	89	SL Benfica	10
5158	Sofia Pires	86	CA Terceira	06
4889	Sónia Carvalho (10)	77	Sporting CP	99
4886	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
4877	Mariana Bento	01	Sporting CP	19
4825	Cristina Morujão	73	Sporting CP	91
4791	Cláudia Rodrigues	89	Gira Sol	11
4788	Cristina Ferreira	79	CS Maritimo	99
4720	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
4655	Cristina Falé	77	GD Quimigal	96
4594	Liliana Viana	85	GD Estreito	03
5113	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
4739	Jéssica Barreira (20)	97	Sporting CP	17
4514	Witney Barata	88	JOMA	10
4499	Rosa Domingues	83	Grecas	01
4490	Sara Borges	78	Sporting CP	96
4485	Maria José Valamatos	71	SL Benfica	90
4482	Catarina Queirós	98	A Jard. Serra	16
4458	Patrícia Inácio	75	Bairro Anjos	94
4456	Cátia Ferreira	83	J. Vidigalense	06
4447	Isabel Abrantes	73	SL Benfica	93
4430	Carla Almeida	85	Boavista FC	06
4423	Isabel Areias (30)	85	Gira Sol	06

* marca não homologada como recorde nacional por falta de controlo antidoping

20 KM MARCHA

1.31.02	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	06
1.32.43	Vera Santos	81	CN Rio Maior	03
1.34.46,5 p	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	02
1.35.03	Edna Barros	96	CO Pechão	18
1.35.45	Mara Ribeiro	93	SL Benfica	17
1.37.33	Carolina Costa	98	Sporting CP	20
1.40.41	Daniela Cardoso	91	Leiria MA	13
1.41.28	Sofia Avoila	76	CD Montijo	98
1.41.41	Carla Monteiro	82	Boavista FC	03
1.41.43	Nádia Cancela (10)	93	J. Vidigalense	16
1.41.48,2 p	Teresa Costa	82	SC Braga	03
1.42.07	Fátima Rodrigues	86	ADRE Palhaça	07
1.42.25	Joana Pontes	00	Leiria MA	19
1.42.35	Mariana Mota	95	SL Benfica	17
1.42.36	Maria Bernardo	99	CO Pechão	19
1.43.50	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	14
1.45.31	Ana Cláudia Conceição	89	SC Braga	09
1.45.44	Andreia Sousa	98	CA Seia	19
1.46.44	Catarina Marques	96	CO Pechão	16
1.46.45	Sandra Monteiro (20)	92	SL Benfica	12
1.46.52	Cristina Almeida	76	Boavista FC	98
1.49.10	Andreia Freitas	83	CA Madeira	05
1.49.28	Lígia Gonçalves	69	MC Montijo	98
1.44.03	Laura Leal	96	CO Pechão	17
1.49.49	Márcia Silva	87	Boavista FC	07
1.49.49	Vera Portela	95	Leiria MA	17

AS MELHORES SUB20 DE SEMPRE (femininos)

100 METROS

11,52	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	90
11,65	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	16
11,72	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	14
11,78	Catarina Lourenço	00	SL Benfica	19
11,79	Sónia Tavares	86	GCA Donas	05
11,81	Virgínia Gomes	64	SL Benfica	83
11,82	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
11,83	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	19
11,6m*	Mª João Lopes	62	Sporting CP	80
11,95	Tânia Duarte	90	FC Porto	09
	(10)			
11,96	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	88
11,96	Joana Carlos	99	J Vidigalense	18
11,97	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
11,98	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	11
11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	93
11,99	Carmo Tavares	74	SL Benfica	93
11,99	Maria João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
12,01	Daniela França	95	Maia AC	12
12,02	Eva Vital	92	Benfica	11
12,03	Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	01
	(20)			
12,04	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	02
12,04	Iris Silva	02	AA Mafra	20
12,05	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	10
12,07	Liliana Correia	82	SC Braga	00
12,07	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	09
12,07	Flávia Ribeiro	94	ES Júlio Dinis	12
12,07	Rivinilda Mentai	94	(França)	12
12,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
12,09	Margarida Monteiro	97	SL Benfica	16
12,09	Sara Seabra	01	UC Eirense	19
	(30)			
12,10	Tânia Freitas	80	CA Madeira	98
12,11	Débora Clemente	94	SL Benfica	10
12,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	17
12,12	Catarina Lopes	88	FC Porto	07
12,12	Joana Vitorino	92	CA Sal. Manique	10
12,13	Filipa Martins	92	JOMA	08
11,9m	Cláudia Gomes	66	CIAC	85
12,14	Patrícia Lopes	80	JOMA	00
12,14	Inês Oliveira	86	SC Braga	05
12,15	Susana Santos	90	ACDR Arneir.	09
	(40)			
12,15	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	16
12,16	Lígia Avelar	82	SL Benfica	98
12,16	Susana Silva	79	Sombras Negras	98
12,16	Andreia Felisberto	86	JOMA	03
12,19	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
12,19	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	11
12,22	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
12,22	Joana Frias	88	CA Madeira	05
12,23	Joana Arduíno	82	CA Madeira	00
12,23	Viviana Couto	90	Cardes	08
	(50)			

* 11,93 eletrónicos, em 1981

Atleta então estrangeira (STP):

11,94	Severina Cravid	78	GD Cavadas	97

200 METROS

23,26	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	90
23,97	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	17
24,03	Catarina Lourenço	00	Fund. Salesianos	18
24,22	Virgínia Gomes	64	SL Benfica	83
24,2m	Mª João Lopes	62	Sporting CP	80
24,45	Patrícia Lopes	82	JOMA	00
24,49	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
24,49	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	11
24,53	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	17
24,3m*	Carmo Tavares	74	SL Benfica	93
	(10)			
24,55	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	88
24,60	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	09
24,63	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
24,66	Filipa Martins	92	JOMA	08
24,67	Rivinilda Mentai	94	(França)	13
24,68	Albina Gavina	73	Varzim SC	92
24,68	Sónia Tavares	86	GCA Donas	05
24,75	Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	01
24,81	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
24,81	Daniela França	95	Maia AC	12
	(20)			
24,82	Céu Teixeira	74	FC Maia	91
24,82	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	09
24,86	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
24,91	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	20
24,93	Carmo Prazeres	67	SL Benfica	86
24,94	Tânia Duarte	90	CF Belenenses	08
24,97	Dorothe Évora	91	SL Benfica	10
24,97	Sara Seabra	01	UC Eirense	19
24,98	Clementina Pacheco	76	SC Braga	93
25,00	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	18
	(30)			
25,01	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	01
25,04	Mª João Maia	65	Inter CA	84
24,8m	Patrícia Rebelo	77	CALAG	94
25,05	Joana Arduíno	82	CA Madeira	00
25,06	Tânia Freitas	80	CA Madeira	99
25,07	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	18
25,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	15

25,09	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	19
25,10	Andreia Felisberto	86	JOMA	04
25,11	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	11
	(40)			
25,12	Sandra Castilho	75	GD Andr.Soares	91
25,13	Ana Pacheco	80	SC Braga	98
25,13	Joana Frias	88	CA Madeira	05
24,9m	Graziela Guerreiro	64	SL Benfica	83
25,16	Margarida Monteiro	97	SL Benfica	16
25,17	Jéssica Viegas	94	Juv. Vidigalense	13
25,18	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	12
25,20	Liliana Correia	82	SC Braga	00
25,20	Tatiana Rosário	94	Juv. Vidigalense	13
25,20	Carmo Juiz	02	Maratona CP	19
	(50)			

* 24,68 electrónicos, em 1992

Atleta então estrangeira (STP):

24,54	Severina Cravid	78	GD Cavadas	97

400 METROS

52,76	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	13
54,29	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	09
54,83	Rivinilda Mentai	94	(França)	12
55,09	Patrícia Lopes	82	JOMA	01
55,20	Albina Gavina	73	Varzim SC	92
55,21	Carla Sacramento	71	SL Benfica	89
55,25	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	90
55,39	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	97
55,39	Joana Frias	88	CA Madeira	05
55,41	Céu Nunes	76	SL Benfica	95
	(10)			
55,41 pc	Juliana Guerreiro	01	Sporting CP	20
55,45	Isabel Silva	73	(França)	91
55,4m	Mª João Lopes	62	Sporting CP	81
55,5m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	76
55,66	Ana Costa	02	Boavista FC	18
55,71	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	18
55,74	Cátia Nunes	90	FC Porto	09
55,93	Tânia Freitas	80	CA Madeira	99
55,98	Salomé Afonso	97	Sporting CP	14
56,02	Dorothe Évora	91	SL Benfica	10
	(20)			
56,11	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	96
56,12	Vera Barbosa	89	JOMA	08
56,17	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	89
56,20	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	11
56,28 pc	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	17
56,50	Filipa Martins	92	SL Benfica	11
56,51	Marta Moreira	66	FC Porto	85
56,57 pc	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	20
56,58*	Manuela Alves	58	Desp. L. Marq.	73
56,66	Susana Cabral	72	Sporting CP	91
	(30)			
56,72	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
56,92	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	88
56,93	Isabel Rodrigues	73	CIPA	91
56,96	Beatriz Garcia	96	Sporting CP	14
56,97	Márcia Cardoso	94	ADRE Palhaça	13
56,99	Elsa Amaral	66	FC Porto	85
56,99	Liliana Henriques	90	A Jardim Serra	08
57,04 pc	Ana Pacheco	80	SC Braga	98
57,12	Cátia Santos	81	CS Marítimo	00
57,0m	Conceição Vilhena	55	Desp. L. Marq.	73
	(40)			
57,17	Joana Arduíno	82	CA Madeira	01
57,1m	Zaida Camalhão	60	Vit. Setúbal	78
57,25	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	98

*56,3 manuais nessa prova

800 METROS

2.03,89	Carla Sacramento	71	SL Benfica	89
2.05,45	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	12
2.05,84	Céu Nunes	76	SL Benfica	95
2.06,05	Salomé Afonso	97	Sporting CP	16
2.06,45	Patrícia Silva	99	SL Benfica	18
2.06,92	Susana Cabral	72	Sporting CP	91
2.06,97	Mariana Machado	00	SC Braga	18
2.07,8m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	88
2.07,9m	Nédia Semedo	78	CD Montenegro	97
2.08,00	Marina Amoroso	74	Sporting CP	93
	(10)			
2.08,00	Joana Costa	88	CP Mangualde	07
2.08,12	Rosa Oliveira	66	SC Braga	85
2.08,54	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	90
2.08,93	Beatriz Rodrigues	99	RD Águeda	17
2.09,0m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	76
2.09,2m	Fernanda Marques	66	ANA	85
2.09,35	Ana Costa	02	Boavista FC	20
2.09,73	Isabel Silva	73	(França)	91
2.09,74	Solange Pereira Cruz	89	(Espanha)	08
2.09,97 pc	Teresa Marinho	77	Individual	96
	(20)			
2.10,10	Daniela Cunha	90	UD Várzea	09
2.10,14	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	97
2.10,27	Susana Godinho	92	SL Benfica	10
2.10,35	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	19
2.10,43	Jéssica Augusto	81	SC Braga	99
2.10,48	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
2.10,60	Camila Gomes	02	SL Benfica	20
2.10.87	Diana Freitas	91	AR B. Valboens.	09
2.10,93	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	94
2.11,13	Rita Ribeiro	75	SC Braga	94
	(30)			
2.11,14	Lídia Sousa	88	Boavista FC	06
2.11,15	Cristina Sanches	69	SL Benfica	88
2.11,33	Rita Ribeiro	98	Sporting CP	17
2.11,35	Mariana Brás	93	Sporting CP	12

2.11,39	Ana Paula Brás	65	SL Benfica	84
2.11,40	Ercília Machado	86	SC Braga	05
2.11,56	Margarida Silva	00	Vit. Setúbal	19
2.11,6m	Glória Marques	61	CD Estarreja	77
2.11,64	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	13
2.11,70	Diana Soares	92	AR B. Valboens.	08
	(40)			
2.11,8m	Lassalette Mineiro	68	SL Benfica	86
2.11,81 pc	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	20
2.11,83	Margarida Silva	73	SC Braga	91
2.11,87	Susana Adelino	79	Odivelas FC	98
2.11,9m	Maria Antão	61	(França)	79
2.11,9m	Regina Gonçalves	63	SC Beira/Mar	80

1500 METROS

4.10,61	Mariana Machado	00	SC Braga	19
4.14,9m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	87
4.15,06	Carla Sacramento	71	Individual	90
4.17,39	Jéssica Augusto	81	SC Braga	99
4.17,67	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
4.17,90	Patrícia Silva	99	SL Benfica	18
4.18,90	Rosário Pia	69	SL Benfica	87
4.19,0m	Rosa Oliveira	66	SC Braga	85
4.19,2m	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	90
4.19,29	Daniela Cunha	90	UD Várzea	09
	(10)			
4.20,95	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	12
4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
4.21,61	Fernanda Marques	66	ANA	85
4.21,7m	Aurora Cunha	59	FC Porto	78
4.22,50	Ercília Machado	86	SC Braga	05
4.22,68	Salomé Afonso	97	Sporting CP	16
4.23,01	Lídia Sousa	88	Boavista FC	06
4.23,4m	Mónica Gama	70	FC Porto	88
4.23,8m	Manuela Oliveira	70	SC Braga	89
4.24,00	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	87
	(20)			
4.24,58	Margarida Silva	73	SC Braga	91
4.24,61	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	87
4.24,7m	Leonor Carneiro	78	Boavista FC	97
4.25,3m	Maria Antão	61	(França)	79
4.25,3m	Regina Gonçalves	63	SC Beira/Mar	81
4.25,42	Patrícia Pereira	81	SC Braga	00
4.26,52	Dores Leal	69	FC Porto	88
4.26,66	Vanda Ribeiro	75	NDC Gouveia	94
4.26,74	Marina Amoroso	74	Sporting CP	93
4.27,10	Fátima Cabral	72	CD Centro	91
	(30)			
4.27,16	Teresa Marinho	77	Individual	96
4.27,46	Ana Dias	74	Maratona Alg.	93

3000 METROS

8.56,33	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	87
8.58,61	Mariana Machado	00	SC Braga	19
9.09,96	Rosário Pia	69	SL Benfica	88
9.10,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	89
9.12,95	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
9.18,13	Jéssica Augusto	81	SC Braga	99
9.20,6m	Fernanda Marques	66	ANA	85
9.21,18	Ana Dias	74	Maratona Alg.	93
9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	86
9.23,90	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	90
	(10)			
9.24,14	Sónia Fernandes	83	FC Porto	02
9.28,4m	Aurora Cunha	59	FC Porto	78
9.29,30	Luzia Dias	70	Ág. Musgueira	89
9.29,39	Leonor Carneiro	78	CA Braga	96
9.29,53	Lia Lemos	01	Maia AC	19
9.31,65	Sameiro Oliveira	74	SL Benfica	93
9.32,7m	Carla Sacramento	71	Individual	90
9.33,10	Rosa Oliveira	66	FC Porto	83
9.34,56	Mónica Rosa	78	AA Mafra	97
9.34,84	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	85
	(20)			
9.37,41	Fátima Silva	70	Varzim SC	89
9.37,42	Marina Silva	80	Salão Mesquita	96
9.37,44	Patrícia Pereira	81	SC Braga	00
9.38,0m	Carla Machado	70	UD Várzea	85
9.38,90	Silvana Dias	94	UD Várzea	11
9.39,1m	Fátima Carvalho	68	J Castanheira	86

5000 METROS (até 17 m)

15.44,81	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
16.01,14	Mariana Machado	00	SC Braga	19
16.35,40	Patrícia Pereira	81	SC Braga	00
16.41,5m	Ana Correia	67	CDUP	83
16.47,44	Sónia Fernandes	83	FC Porto	02
16.57,61	Marta Lourenço	01	AC P. Varzim	19

10000 METROS (até 36 m)

32.26,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	89
33.25,4m	Ana Paula Oliveira	70	CA Porto	88
34.51,30	Fátima Carvalho	68	J Castanheira	87
34.54,89	Carla Azeiteiro	71	SL Benfica	90

3000 M OBSTÁCULOS

10.26,45	Bárbara Neiva	01	Sporting CP	19
10.28,04	Diana Almeida	94	SL Benfica	13
10.32,69	Catarina Carvalho	92	UD Zona Alta	11
10.33,33	Jéssica Matos	94	SL Benfica	13
10.42,12	Mara Resende	00	Maia AC	19
10.43,86	Débora Santos	92	SL Benfica	11
10.44,24	Solange Jesus	87	Adercus	06

10.47,67	Carla Salomé Rocha	90	FC Vizela	09
10.52,14	Diana Ribeiro	96	Drag. V Vizela	14
10.52,67	Andreia Santos	85	LV Gondomar.	04
	(10)			
11.03,15	Laura Azevedo	85	JOMA	04
11.03,37	Andreia Rodrigues	96	G Trofa	14
11.05,14	Francisca Borges	98	Sporting CP	17
11.06,82	Mariana Quaresma	97	GD Diana	15
11.07,24	Laura Taborda	99	CCD L Floresta	17
11.08,12	Rita Mineiro	97	CDUL	15
11.09,74	Liliana Alves	88	SC Braga	07
11.10,2m	Sílvia Gonçalves	86	SC Braga	05
11.14,68	Raquel Palhares	85	Boavista FC	04
11.14,75	Daniela Sousa	93	ADR Água Pena	12
	(20)			
11.15,16	Cristiana Valente	85	JU Fiães	04
11.15,81	Bárbara Ferreira	91	SC Braga	10
11.16,2m	Inocência Faria	89	GD Estreito	07
11.16,36	Filipa Eutíquio	96	Juv. Vidigalense	14
11.16,55	Sara Catarina Ribeiro	90	FC Vizela	08
11.17,26	Eunice Tavares	85	CR Estarreja	04
11.22,21	Mª Rosário Martins	95	Sporting CP	13
11.23,22	Sara Moreira	85	GD Estreito	04
11.23,25	Lara Glória	98	CP Corroios	17
11.27,12	Ana Nunes	88	GJ Pinh. Bemp.	07
	(30)			
11.27,37	Ana Paula Rodrigues	91	CA Riachense	09
11.27,93	Alice Oliveira	00	Maia AC	19
11.29,79	Inês Nobre	92	Juv. Vidigalense	10
11.29,82	Ana Fonseca	87	CR Estarreja	05
11.31,38	Mónica Silva	83	Adercus	02
11.31,59	Joana Matos	85	CO Pechão	04
11.32,41	Cristina Costa	89	CDC Codessos	08
11.35,22	Catarina Carmo	99	Cl Pd Pessoa	18
11.35,46	Lúcia Ribeiro	91	Olímp. Vianense	10
11.36,1m	Ana Vanessa Rosa	88	ADR Águas Belas	07
	(40)			
11.36,77	Filomena Costa	85	SC Braga	04
11.37,01	Joana Fernandes	92	SC Braga	11
11.37,24	Andreia Mendes	95	GD Diana	14
11.40,56	Joana Soares	93	ACD Jard. Serra	12
11.42,79	Sandra Soares	86	GJ P Bemposta	04

100 M BARREIRAS

13,41	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
13,62	Eva Vital	92	SL Benfica	10
13,79	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
13,83	Vera Fernandes	94	SL Benfica	13
13,97	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	90
14,02	Fatumata Balde	00	SL Benfica	19
14,07	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	19
14,10	Sónia Machado	76	Individual	95
14,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	18
14,14	Patrícia Mamona	88	JOMA	06
	(10)			
14,15	Mariana António	98	SC Abrantes	16
14,19	Fernanda Borba	81	Operário	00
14,19	Mónica Lopes	86	GD Qtª Lomba	05
14,19	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
14,29	Vanda Passos	75	SL Benfica	93
14,1m*	Conceição Alves	58	Sporting CP	77
14,34	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
14,35	Ana Oliveira	63	SL Benfica	81
14,36	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
14,42	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
	(20)			
14,34	Larissa Vieira	95	Juv. Vidigalense	14
14,43	Bárbara Silva	99	A Jard. Serra	17
14,46	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
14,50	Sténia Betuncal**	92	CA Sal. Manique	11
14,59	Raquel Lourenço	96	CP Corroios	15
14,59	Elisabete Silva	98	UC Eirense	17
14,61	Patrícia Vieira	79	SL Benfica	98
14,61	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	10
14,64	Clélia Moreira	76	SL Benfica	92
14,65	Sara Borges	78	Sporting CP	97
	(30)			
14,66	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
14,67	Susana Costa	84	Ind. Setúbal	02
14,68	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
14,68	Ana Pacheco	80	SC Braga	96
14,69	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
14,73	Nora Araújo	59	SL Benfica	78
14,75	Débora Encarnação	89	Juv. Vidigalense	07
14,80	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	95
14,81	Sara Fernandes	74	SL Benfica	93
14,81	Juliana Brites	00	J Vidigalense	18
	(40)			
14,82	Ivone Camacho	74	CA Madeira	93
14,82	Andreia Felisberto	86	JOMA	05
14,6m	Ana Paula Mota	61	FC Foz	78
14,6m	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	90
14,90	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
14,90	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	18
14,91	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	89
14,91	Renata Rocha	99	GD Estreito	17
14,91	Tatiana Silva	00	GD Estreito	18
14,93	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
	(50)			

* 14,58 electrónicos, em 1977; ** 14,25 como estrangeira (2010)

Atleta então estrangeira (STP):

14,77	Naide Gomes	79	Sporting CP	98

400 M BARREIRAS

57,93	Patrícia Lopes	82	JOMA	01
58,12	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	90
59,43	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	90

59,88	Juliana Guerreiro	01	Spofting CP	19
59,93	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	96
60,06	Tânia Freitas	80	CA Madeira	99
60,26	Manuela Alves	58	Sporting CP	77
60,84	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
61,04	Elda Laranja	86	GD Estreito	05
61,07	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
	(10)			
61,16	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
61,24	Vera Barbosa	89	JOMA	08
61,26	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	12
61,30	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	17
61,49	Catarina Bastos	86	Sal. Manique	05
61,64	Ana Pacheco	80	SC Braga	99
61,97	Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	01
61,9m*	Marta Moreira	66	FC Porto	85
62,08	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	10
62,0m	Helena Teixeira	64	FC Porto	82
	(20)			
62,30	Marta Ferreira	82	FC Porto	01
62,31	Joana Frias	88	CA Madeira	06
62,2m**	Ivone Camacho	74	CA Madeira	93
62,35	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	89
62,37	Sónia Machado	76	Individual	95
62,42	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	19
62,67	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
62,78	Susana Pimenta	74	CDUP	92
62,87	Sandra Camacho	79	CA Madeira	97
62,8m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	79
	(30)			
63,12	Raquel Haar	99	GD Diana	16
63,17	Elisabete Silva	98	UC Eirense	16
63,22	Sandra Lopes	75	SC Braga	93
63,39	Carla Moreira	82	SC Braga	01
63,51	Célia Cristina	73	CCD Paivas	92
63,61	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	20
63,73	Sandra Ribeiro	79	CD Drizes	98
63,73	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	09
63,6m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	79
63,6m	Clarinda Faria	62	AD Sanjoanense	81
	(40)			

* 62,76 eletrónicos, em 1985; ** 62,35 eletrónicos, em 1992

ALTURA

1,84	Marisa Anselmo	87	JOMA	06
1,81	Liliana Viana	85	GD Estreito	03
1,81	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
1,78	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	90
1,78	Sandra Tavares	82	(França).	00
1,78	Ana Monjane	93	Sporting CP	12
1,77	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
1,76	Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	97
1,76 pc	Sofia Pires	86	CA Terceira	05
1,75	Sónia Machado	76	CIPA	94
	(10)			
1,75	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
1,75	Jennifer Gomes	95	ACR Srª Desterro	14
1,74	Isabel Branco	71	SL Benfica	88
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,73	Conceição Alves	58	Sporting CP	76
1,73	Cristina Abreu	60	Vit. Setúbal	77
1,73	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	96
1,73 pc	Sara Borges	78	Sporting CP	97
1,73	Joana Flores	89	CA Terceira	08
1,73 pc	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	17
	(20)			
1,73	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
1,71	Nora Araújo	59	SL Benfica	77
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,71 pc	Ana Cruz	75	CP Conc. Faro	92
1,71	Ana Leite	01	A Jardim Serra	19
1,70 pc	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	98
1,70 pc	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
1,70	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
1,70	Ana Sofia Silva	96	Maia AC	15
1,70 pc	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç	19
	(30)			
1,69	Carla Ratão	82	(França)	98
1,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	04
1,69	Cláudia Rodrigues	89	Operário	06
1,68	Carmo Lima	75	CA Terceira	92
1,68	Carla Santos	77	GD Lourocoope	95
1,68	Milena Lucena	02	GD Estreito	20
1,67	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	10
1,67	Nádia Sena	95	SL Benfica	13
1,67 pc	Raquel Haar	99	GD Diana	16
1,67	Joana Ogura	99	Sporting CP	17
	(40)			
1,66	Ana Pereira	73	Sporting CP	91
1,66	Helena Fontes	77	AC Mocidade	95
1,66 pc	Ana Rita Madail	83	Grecas	99
1,66	Marta Onofre	91	CF Belenenses	07
1,66	Ana Silva	96	CAP Varzim	11
1,66 pc	Beatriz Domingues	98	CA M Grande	14
1,66	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	15
1,66 pc	Bárbara Silva	99	A Jardim Serra	17
1,66	Miriam Tavares	00	AFIS Ovar	17
1,66 pc	Margarida Mota	02	UFC Tomar	19
	(50)			

Atleta então estrangeira (STP):

1,77	Naide Gomes	79	Sporting CP	98

VARA

3,90	Sandra H. Tavares	82	(França)	01
3,85	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	02
3,83 pc	Elisabete Tavares	80	(França)	99
3,80	Marta Onofre	91	Individual	10

3,67	Sara Negrões	86	SC Braga	05
3,62	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	06
3,61	Marisa Vieira	79	CA Madeira	98
3,60 pc	Sandra S. Tavares	84	(França)	03
3,60	Isabel Vieira	93	Benfica	11
3,60	Filipa Choon	95	SL Benfica	14
3,50	Januária Silva	79	SC Braga	98
3,42	Sara Sousa	93	CS Marítimo	12
	(10)			
3,40	Tânia Vieira	85	JOMA	04
3,40	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	16
3,40	Raquel Marques	99	AD Novas Luzes	18
3,35	Joana Nascimento	80	Sporting CP	99
3,35	Tânia António	87	Grecas	06
3,35 pc	Ana Vasconcelos	92	SL Benfica	11
3,34	Beatriz Batista	97	Es. Movimento	16
3,30	Sara Loureiro	81	Boavista FC	00
3,30	Camila Lucena	94	GD Estreito	12
3,30	Andreia Grácio	96	J Vidigalense	15
	(20)			
3,25	Rosana Teixeira	82	FC Porto	00
3,25	Mónica Silva	85	Sporting CP	04
3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	05
3,25	Sara Pereira	04	A Jardim Serra	20
3,20	Filipa Freitas	84	CA Madeira	03
3,20	Carlota Gonçalves	01	UFC Tomar	20
3,15 pc	Cátia Gonçalves	80	CS Marítimo	98
3,15	Joana Areias	83	Sporting CP	02
3,15	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	14
3,15 pc	Leonor Suzano	01	Maia AC	20
	(30)			
3,15	Bruna Santos	03	J Vidigalense	20
3,12	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	12
3,10	Ana Rita Braga	80	SC Braga	00
3,10	Vitória Serrão	87	Ass. Jardim Serra	06
3,10	Nanci Sousa	90	Juv. Vidigalense	09
3,10	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	11
3,10 pc	Carolina Oliveira	01	Sporting CP	18
3,10 pc	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	19
3,10	Diana Andrade	01	GD Estreito	20
3,08	Flávia Vicente	84	Ag. Alpiarça	01
	(40)			
3,06	Beatriz Spínola	00	CS Marítimo	16
3,06	Sofia Carneiro	98	Maia AC	17
3,02	Ana Filipa Silva	93	CA Mar. Grande	12
3,02	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	14
3,00	Sofia Gameiro	85	Juv. Vidigalense	02
3,00	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
3,00	Nádia Pereira	89	A. Jardim Serra	07
3,00	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	07
3,00	Carla Macedo	90	GD Estreito	09
3,00	Mónica Mota	97	AC Vermoil	13
	(50)			
3,00	Ana Conde	98	J Vidigalense	16

COMPRIMENTO

6,52	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	14
6,44	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
6,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
6,20	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
6,16	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
6,15	Nora Araújo	59	SL Benfica	78
6,15	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
6,13 pc	Ana Oliveira	63	SL Benfica	82
6,12	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	14
6,10	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
	(10)			
6,10	Evelise Veiga	96	Juv. Vidigalense	15
6,08	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
6,07	Sónia Machado	76	Individual	95
6,01	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	09
5,99	Conceição Alves	58	Sporting CP	77
5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneirens.	09
5,97	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
5,96	Mª João Lopes	62	Sporting CP	80
5,96	Sara Negrões	86	SC Braga	04
5,89	Susana Costa	84	Operário	03
	(20)			
5,87	Sandra Cruz	80	Grecas	99
5,85	Sandra Sá	75	SC Braga	93
5,83	Cristina Falé	77	GD Quimigal	96
5,82	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	02
5,82	Laura Santos	84	Sporting	03
5,81	Sílvia Diogo	76	SL Benfica	95
5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
5,79	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	90
5,79	Scarlett Saleiro	98	CA Mazarefes	16
5,79	Fatumata Baldé*	00	SL Benfica	19
	(30)			
5,79	Lurdes Oliveira	04	GR Eirense	20
5,78	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
5,78 pc	Leonor Tiago	02	Sporting CP	20
5,77	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
5,77	Sónia Marques	86	SC Braga	05
5,77 pc	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	18
5,76	Suzel Abreu	57	GD Vasco Gama	74
5,76	Andreia Gomes	98	JOMA	16
5,76 pc	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	16
5,75	Andreia Felisberto	86	JOMA	04
	(40)			
5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
5,74	Carla Gama	90	GD Cavadas	08
5,74 pc	Suzana Cruz	98	CA Mar. Grande	16
5,73	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
5,73	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	08
5,71	Helena Relvas	52	Desp. L. Marq.	70
5,71 pc	Liliana Correia	82	SC Braga	00
5,71	Sténia Betuncal	92	CA Sal. Manique	11
5,71	Tânia Carvalho	97	SL Benfica	16
5,71	Catarina Lourenço	00	Fund. Salesianos	18
	(50)			

5,70	Vanessa Rocha	90	GD Estreito	08

Atleta então estrangeira (STP):

5,80	Naide Gomes	79	Sporting CP	98

* 6,00 ainda como estrangeira (2018)

TRIPLO

13,37	Patrícia Mamona	88	JOMA	06
12,83	Evelise Veiga	96	Juv Vidigalense	15
12,76	Jéssica Barreira	97	Sporting	13
12,68	Susana Costa	84	Operário	03
12,62	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	14
12,54 pc	Suzana Cruz	98	CA Mar. Grande	17
12,49	Isabel Mendes	95	(Espanha)	14
12,48 pc	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	18
12,45	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
12,44	Laura Santos	84	Sporting CP	03
	(10)			
12,44	Vanessa Rocha	90	GD Estreito	08
12,44	Carmen Nascimento	89	Sporting CP	08
12,42 pc	Sónia Machado	76	Individual	95
12,42	Inês Moura	85	FC Porto	04
12,41	Juliana Brites	00	J Vidigalense	19
12,38	Joana Flores	89	CA Terceira	06
12,36	Sandra S. Tavares	84	(França)	03
12,35	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	98
12,35	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	12
12,34	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
	(20)			
12,34	Anabela Neto	91	Sporting CP	10
12,30	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
12,28	Eduarda Ferreira	01	J Vidigalense	17
12,26	Ana Paula Furtado	89	JOMA	06
12,25	Mariana Novo	00	AC P Varzim	17
12,16	Ana Fernandes	77	CIPA	94
12,16	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	11
12,16	Maria João Esteves	01	CA Mar. Grande	18
12,12	Rosa Djombate	02	SL Benfica	20
12,10	Cláudia Rego	76	SC Braga	95
	(30)			
12,10	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
12,09	Carla Pinhão	90	Grecas	08
12,08	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	16
12,05	Marlene Ferreira	81	EC+S Lavra	00
12,01	Luisa Santos	79	Boavista FC	97
12,00	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
11,98	Joana Frias	88	CA Madeira	06
11,97	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
11,96	Sandra Cruz	80	Grecas	99
11,96	Ana Sofia Rosa	82	CD Póvoa	01
	(40)			
11,95	Carla Gama	90	SL Benfica	09
11,95	Carolina Pandeirada	93	Grecas	12
11,94	Elisabete Tavares	80	(França)	98
11,93	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	99
11,93	Marisa Anselmo	87	JOMA	06
11,92	Ana Rita Silva	00	JÁ Mozelense	17
11,92	Milena Lucena	02	GD Estreito	20
11,91	Ana Monjane	93	Sporting CP	12
11,90	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	12
11,89	Patrícia Avões	78	JOMA	97
	(50)			

PESO

15,69 pc	Teresa Machado	69	Sporting CP	88
14,76	Ana Domingues	81	SL Benfica	00
14,43	Sónia Grácio	74	SUO Vais	92
14,29	Carla Almeida	85	FC Porto	04
14,28 pc	Débora Quaresma	02	Sporting CP	20
13,97	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	06
13,90 pc	Irina Rodrigues	91	Sporting	10
13,85	Liliana Cá	86	Sporting CP	05
13,84	Marisa Pão/Alvo	79	CN Rio Maior	97
13,79	Cristiana Oliveira	84	CS Marítimo	03
	(10)			
13,79	Rosário Rodrigues	88	ACDR Arneir.	06
13,68	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
13,43	Margarida Ferreira	00	SL Benfica	19
13,38	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	03
13,33 pc	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	10
13,32	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	99
13,23	Purificação Fernandes	83	SC Braga	02
13,16 pc	Irina Sustelo	83	Operário	02
13,08	Mariana Cerejo	97	J. Vidigalense	16
13,07	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	01
	(20)			
12,93 pc	Elsa Cruz	97	SC Braga	16
12,89	Ophélie Oliveira	96	Juv. Vidigalense	15
12,84 pc	Helena Fernandes	73	CIPA	91
12,81	Inês Carreira	00	J Vidigalense	19
12,62	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
12,60 pc	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	12
12,53	Sofia Cardoso	73	Sporting CP	91
12,53	Daniela Carvalho	74	CIPA	93
12,49 pc	Diana Hernandez	93	Grecas	10
12,49 pc	Teresa Silva	97	SC Braga	16
	(30)			
12,44	Cristiana Campos	95	Gira Sol	13
12,44 pc	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	19
12,39	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	08
12,30	Mariana Pestana	01	GD Estreito	19
12,29	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
12,19	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	20
12,15	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	09
12,12	Esmeralda Mota	60	CF Belenenses	77
12,12	Aurora Anjos	60	FC Foz	79
12,07	Cristina Costa	67	CIPA	86
	(40)			
12,04	Inês Fernandes	88	ADC Lovelhe	07
12,02	Sónia Machado	98	J. Vidigalense	16

11,96	Helena Fontes	77	AC Mocidade	95
11,88	Vera Pereira	92	SL Benfica	10
11,88	Nicole Magalhães	94	GR Qtª Lomba	13
11,83	Rosa Domingues	83	Grecas	01
11,81	Christine Barros	72	(França)	91
11,81	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
11,80	Micaela Sereno	00	J VIdigalense	18
11,79	Carolina Fernandes	01	AD Novas Luzes	19
	(50)			

DISCO

58,21	Irina Rodrigues	91	Sporting	10
53,88	Liliana Cá	86	Sporting	05
51,76	Teresa Machado	69	Sporting CP	88
50,92	Ivanilda L. Semedo	00	SL Benfica	19
50,25	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	99
49,30	Ana Domingues	81	SL Benfica	00
48,99	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	15
47,99	Irina Sustelo	83	Bélgica	00
47,84	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	00
47,56	Diana Hernandez	93	Grecas	11
	(10)			
47,30	Sónia Grácio	74	Sporting CP	93
47,20	Teresa Silva	97	SL Benfica	16
46,85	Sandra Leitão	82	CA Madeira	00
46,16	Sofia Cardoso	73	Sporting CP	92
45,94	Micaela Sereno	00	J Vidigalense	17
45,34	Ophélie Oliveira	96	Juv. Vidigalense	15
44,97	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	11
44,81	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	20
44,26	Natália Ferreira	69	FC Porto	87
43,78	Mª João Nunes	70	SL Benfica	89
	(20)			
42,92	Liliana Marabuto	81	Grecas	00
42,86	Andreia Gomes	89	NA Alcabideche	07
42,78	Cristina Araújo	78	ADRC Lovelhe	97
42,23	Alda Fernandes	93	ACR Srª Desterro	12
42,22	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	08
42,00	Cláudia Ferreira	76	CA Setúbal	93
41,85	Elsa Cruz	97	SC Braga	16
41,81	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	18
41,56	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
41,34	Raquel Gomes	03	J Vidigalense	20
	(30)			
40,86	Daniela Carvalho	74	CIPA	92
40,66	Margarida Ferreira	94	ADRE Palhaça	13
40,64	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	16
40,54	Erica Borges	00	CA Terceira	19
40,35	Tânia Pinhão	88	Grecas	07
40,30	Inês Carreira	00	J Vidigalense	19
40,14	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99
40,03	Mariana Pestana	01	ACD S João	19
39,85	Márcia Maketa	05	J Vidigalense	20
39,76	Carla Almeida	85	FC Porto	04
	(40)			
38,96	Catarina Vidal	79	Sporting CP	97
39,24	Cláudia Campos	97	Maia AC	16
39,23	Margarida Correia	00	(França)	19
39,02	Cecília Rebocho	99	NDJ Laranjeiro	16
38,86	Cristiana Campos	95	Gira Sol	14
38,66	Carina Moutinho	84	FC Porto	03
38,64	Mariana Cerejo	97	J. Vidigalense	16
38,60	Anabela Teixeira	64	Sporting CP	83
38,58	Inês Diogo	02	NDJ Laranjeiro	20
38,54	Mónica Rocha	70	CA Porto	89
	(50)			

MARTELO

61,47	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	04
61,07	Mariana Pestana	01	GD Estreito	20
59,38	Diana Sousa	86	AC Mocidade	05
57,72	Ana Fernandes	98	Sporting CP	16
57,53	Vânia Silva	80	Juv. Vidigalense	99
56,51	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	04
56,30	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	01
55,57	Daniela Paço	96	Juv. Vidigalense	15
54,43	Ângela Silva	00	GD Estreito	19
54,36	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	09
	(10)			
54,33	Andreia Venade	92	ADC Lovelhe	11
53,92	Sónia Alves	79	Sporting CP	98
52,90	Ana Correia	81	JOMA	00
52,35	Mª José Conde	80	SC Braga	99
52,34	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	09
51,96	Sónia Martins	78	NA Matosinhos	97
51,92	Jorgina Costa	93	CA Bx Banheira	12
51,82	Mónica Fernandes	87	AM Atibá	06
51,78	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	05
51,73	Milene Jesus	99	ACD S João	17
	(20)			
51,58	Alda Fernandes	93	ACR Srª Desterro	12
51,28	Cátia Vitorino	85	AA Ch. Caparica	03
51,02	Cecília Rebocho	99	Individual	18
50,86	Mª João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	12
50,18	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneir.	11
49,77	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	01
49,02	Rute Piedade	81	SUO Vais	00
48,93	Filipa Vasconcelos	91	GD Estreito	09
48,31	Patrícia Penteado	92	SL Benfica	11
48,13	Rafaela Moutinho	97	SL Benfica	16
	(30)			
47,95	Joana Silva	84	GD Estreito	03
47,51	Catarina Abreu	96	JD Neves	14
47,46	Andreia Lopes	86	CO Pechão	04
46,96	Cláudia Ferreira	76	Quintajense FC	95
46,62	Gabriela Venade	91	ADC Lovelhe	08
46,60	Nicole Magalhães	94	GR Qtª Lomba	13
46,20	Joana Esgueirão	92	Grecas	10
46,20	Inês Domingos	95	CA Mar. Grande	14
45,71	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	09

45,63	Laura Monteiro (40)	01	J Vidigalense	17
45,50	Joana Rebelo	93	AC Mocidade/AH	10
45,32	Ângela Martins	83	CA Bx. Banheira	01
45,21	Ana Chiu	97	SL Benfica	16
45,08	Paula Borba	83	AC Mocidade	02
44,83	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	20
44,71	Ana Granja	99	CD Póvoa	18
44,61	Ana Alves	87	FC Porto	06
44,61	Inês Florêncio	03	J. Vidigalense	20
44,60	Vera Leitão	80	Quintajense FC	98
44,29	Tatiana Fernandes (50)	81	Juv. Vidigalense	00

DARDO (atual modelo)

51,50	Cláudia Ferreira	98	Sporting CP	17
50,81	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	99
50,06	Elisabete Silva	92	C Operário D.	11
48,25	Ana Pires	87	FC Porto	05
48,19	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	02
46,52	Marisela Silva	85	GD Estreito	04
46,00	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	13
45,46	Bárbara Bica	01	SL Benfica	20
43,78	Cátia Silva	84	CA Madeira	02
43,54	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	07
43,37	Jéssica Barreira (10)	97	Sporting CP	16
43,31	Benvinda Costa	89	CRU Raposense	06
42,70	Mariana B. Bento	01	Sporting CP	19
42,67	Mariana G. Bento	98	CA M Grande	16
41,86	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
41,68	Verónica Jerónimo	91	SL Benfica	10
41,52	Sara Firmino	98	SL Benfica	17
41,39	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	12
41,12	Aleida Mendes	01	SL Benfica	20
41,05	Carla Ratão	82	(França)	99
40,81	Filipa Freitas (20)	84	CA Madeira	03
40,68	Sara Custódio	91	JOMA	09
40,44	Carla Macedo	90	GD Estreito	08
40,30	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	19
39,49	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	19
39,48	Beatriz Resendes	94	N Sp S. Miguel	13
39,47	Cláudia Ramoa	90	SC Braga	09
39,39	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	03
39,23	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	04
39,18	Cátia Costa	91	JOMA	10
38,94	Joana Caldas (30)	81	SC Braga	00
38,69	Alice Silva	02	Individual/Set.	20
38,53	Sónia Rodrigues	82	Operário	01
38,30	Ana Cerqueira	89	FC Porto	05

DARDO (antigo modelo)

51,60	Helena Gouveia	72	Individual	91
51,20	Maria Martins	66	(França)	85
47,37	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	98
46,52	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	99
45,98	Cristina Sousa	73	CA Madeira	90
43,93	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	99
43,02	Balbina Ribeiro	81	GD Pic/Nic	97
42,94	Álda Álamo	74	AC Mocidade	92
42,24	Céu Cunha	63	CF Stª Clara	81
41,86	Ana Morais (10)	65	Sporting CP	84
41,72	Ana Inês	77	CN Rio Maior	95
41,04	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
40,96	Clementina Cardoso	61	Sporting CP	80
40,52	Isabel Araújo	67	GD Quimigal	86
40,26	Mónica Sousa (15)	74	Sporting CP	92

HEPTATLO

5755*	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
5278	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
5271	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
5218	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
5122	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
5113	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
5112	Sónia Machado	76	Individual	95
4886	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
4877	Mariana Bento	01	Sporting CP	19
4866	Cláudia Rodrigues (10)	89	C Operário D	08
4825	Cristina Morujão	73	Sporting CP	91
4766	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
4720	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
4695	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	98
4655	Cristina Falé	77	GD Quimigal	96
4609	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	96
4594	Liliana Viana	85	GD Estreito	03
4499	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	01
4490	Sara Borges	78	Sporting CP	96
4485	Mª José Valamatos (20)	71	SL Benfica	90
4482	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
4458	Patrícia Inácio	75	Bairro Anjos	94
4415	Joana Frias	88	CA Madeira	06
4391	Ivone Camacho	74	CA Madeira	93
4374	Catarina Costa	89	Casa Bf Faro	08
4361	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	17
4320	Mª João Sousa	80	GD Cavadas	99
4304	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	18
4284	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
4284	Sónia Machado (30)	98	Juv. Vidigalense	16
4284	Dania Furk	00	AC Mocidade	18

4254	Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	01
4247	Mª João Fonseca	71	CIPA	87
4208	Tatiana Gonçalves	01	20 Km Almeirim	19
4182	Isabel Pires	64	SL Benfica	81
4175	Ângela Costa	99	CDR Ribeirinho	17
4150	Helena Fernandes	73	CIPA	92
4146	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	19
4131	Susana Costa	84	Ind. Setúbal	02
4130	Margarida Cavaca	96	Desp. C Branco	14
	(40)			
4124	Filipa Freitas	84	CA Madeira	03
4107	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	02
4102	Rita Mota	94	SC Braga	12
4097	Ana Leite	01	A Jardim Serra	19
4086	Sara Ribeiro	98	GA Fátima	16
4065	Sandra Cruz	80	Grecas	99
4054	Helena Teixeira	64	FC Porto	82
4045	Laura Santos	84	Sporting CP	02

Atleta então estrangeira (STP):

4578	Naide Gomes	79	JOMA	97

* marca não homologada como recorde nacional por falta de controlo antidoping

5000 M MARCHA

21.01,8m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	93
22.13,23	Sofia Avoila	76	CD Montijo	95
23.13,25	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	99
23.20,8m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	95
23.37,3m	Inês Reis	99	Sporting CP	18
23.43,0 tp	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	96
23.44,93	Adriana Ornelas	02	ADR Ág. Pena	20
23.50,77	Vera Santos	81	CN Rio Maior	00
23.56,75	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	13
23.59,01	Maria Bernardo	99	CO Pechão	18
	(10)			
24.08,26	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	13
24.09,6m tp	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	03
24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	05
24.22,66	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	01
24.26,19	Carolina Costa	98	CO Pechão	17
24.29,9m	Rita Silva	73	Sporting CP	92
24.30,8m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	97
24.35,11	Mariana Mota	95	SL Benfica	14
24.36,05	Catarina Marques	96	CO Pechão	15
24.39,06	Bruna Marques	02	CF Oliv. Douro	19
	(20)			

10 KM MARCHA

43.30	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	94
46.51	Sofia Avoila	76	CD Montijo	95
47.11,18	Vera Santos	81	CN Rio Maior	00
47.36,15	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	03
47.48,33	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	14
47.54	Carla Monteiro	82	CDC Pinheiro	00
48.07	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	99
48.11	Ana Cl. Conceição	89	SC Braga	08
48.30,47	Maria Bernardo	99	CO Pechão	18
48.31,93	Edna Barros	96	CO Pechão	15
	(10)			
48.34	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	95
48.42,38	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	08
48.43,21	Carolina Costa	98	CO Pechão	17
48.33,25	Inês Reis	99	Sporting CP	18
48.47,65	Catarina Marques	96	CO Pechão	15
48.54,23	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	01
49.06,31	Joana Pontes	00	Leiria MA	19
49.07,82	Mariana Mota	95	SL Benfica	14
49.08	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	13
50.00	Adriana Ornelas	02	ADR Ág. Pena	20
	(20)			

4x100 METROS

45,52 Seleção Nacional 17
(Joana Carlos/Marisa Carvalho/Catarina Lourenço/Catarina Karas)
45,98 Seleção Nacional Sub'23 19
(Daniela Amaro/Fatoumata Diallo/Catarina Lourenço/Sara Seabra)
45,99 Seleção Nacional Juniores 19
(Daniela Amaro/Fatoumata Diallo/Catarina Lourenço/Juliana Guerreiro)
46,74 Seleção Nacional 18
(Joana Carlos/Gisela Cruz/Catarina Lourenço/Catarina Karas)
46,89 Eq. Nacional Juv. 18
(Carina Silva/Ana Costa/Mª João Barbosa/Beatriz Andrade)
46,98 Seleção Nacional 01
(Joana Arduíno/Cátia Ferreira/Liliana Correia/Carla Tavares)
47,09 Eq. Nacional 17
(Catarina Karas/Marisa Carvalho/Carina V. Pereira/Catarina Lourenço)
47,18 SL Benfica 11
(Eva Vital/Cátia Garcia/Joana Costa/Débora Clemente)
47,21 Seleção Nacional 09
(Susana Santos/Tânia Duarte/Ungudi Quiawacana/Joceline Monteiro)
47,46 Eq. Nacional Juv. 09
(Sara Dias, Filipa Martins, Eva Vital, Sara Esteves)
(10)
47,47 Sel. Nacional Juvenis 19
(Carlota Ribeiro/Luisa Juiz/Carmo Juiz/Iris Silva)
47,61 Eq. Nacional 08
(Susana Santos/Eva Vital/Tânia Duarte/Filipa Martins)
47,68 Eq. Nacional Juv. 18
(Carina Silva/Ana Costa/Mª João Barbosa/Beatriz Andrade)
47,78 Sel. Nac. FOJE 09
(Cátia Jacinto/Eva Vital/Filipa Martins/Sara Esteves)
47,84 Sporting CP 17
(Rita Faria/Catarina Karas/Mariana António/Mariana Bento)
47,90 Sel. Lisboa Juv. 13
(Joana Vieira/Ludmila Nascimento/Khristina Resler/Bruna Varela)
47,97 Eq. Nacional Juv. 12
(Khristin Resler/Teresa Carvalho/Joana Costa/Daniela França)
48,00 Eq. Nac. Juniores 19
(Daniela Amaro/Fatoumata Diallo/Catarina Lourenço/Fatumata Balde)

48,07 Eq. Nacional 01
(Cátia Ferreira/Joana Arduíno/Liliana Correia/Patrícia Lopes)
48,10 Sel. Nac. Juvenis 99
(Joana Arduíno/Carla Tavares/Liliana Correia/Cátia Ferreira)
(20)
48,13 Sel. Nac. Juvenis 97
(Marta Godinho/Marisa Martins/Ana Pacheco/Tânia Freitas)
48,19 Sel. Nac. Juvenis 17
(Mariana Bento/Juliana Guerreiro/Beatriz Andrade/Ana Costa)
48,19 CA Sal. Manique 11
(Inês Neves/Sténia Bentucal/Teresa Carvalho/Joana Vitorino)
48,25 Sel. Lisboa Juniores 19
(Carmo Juiz/Joana Dias/Beatriz Andrade/Matilde Sousa)
48,28 Sporting CP 96
(Laura Morais/Marta Godinho/Tânia Pinho/Sara Borges)
48,32 Sel. Nac. FISEC 11
(Stéphanie Simões/Teresa Carvalho/Daniela França/Flávia Ribeiro)
48,38 Sel. Lisboa Juv. 92
(Sandra Almeida/Clélia Moreira/Fernanda Batista/Lúcia F. Pedro)
48,45 Seleção Nacional 91
(Mónica Sousa/Sandra Castilho/Céu Teixeira/Carmo Tavares)
48,49 Maratona CP 19
(Inês Saraiva/Luisa Juiz/Carmo Juiz/Leonor Ferreira)
48,50 SL Benfica 18
(Gisela Cruz/Érica Granjeia/Sofia Castanhas/Patrícia Rodrigues)
(30)

4x400 METROS

3.43,68 Seleção Nacional 89
(Alexandra Pina/MªJosé Valamatos/MªJoão Valamatos/Carla Sacramento)
3.47,37 Seleção Nacional 77
(Ana Paula Mota/Zaida Camalhão/Manuela Alves/Conceição Moura)
3.50,0m Sel. Nacional 73
(Isabel Santos/Conceição Vilhena/Argentina Abreu/Mª José Sobral)
263
3.50,56 SL Benfica 89
(MªJosé Valamatos/MªJoão Valamatos/Carla Sacramento/Lucrécia Jardim)
3.51,21 Eq. Nacional Juv. 93
(Céu Nunes/Patrícia Gancho/Celeste Rodrigues/Ana Costa)
3.52,10 SL Benfica 89
(Sandra Piteira/Sónia Fernandes/Mª José Valamatos/Mª João Valamatos)
3.52,48 Seleção Nacional 76
(Ana Paula Mota/Graça Silva/Manuela Alves/Conceição Moura)
3.52,92 Seleção de Lisboa 94
(Margarida Simões/Céu Nunes/Celeste Rodrigues/Ana Costa)
3.53,4m Seleção L. Marques 73
(Conceição Vilhena/Suzel Abreu/Argentina Abreu/Manuela Alves)
3.56,10 pc Sporting CP 19
(Beatriz Gameiro/Carina Silva/Beatriz Cruz/Juliana Guerreiro)
(10)
3.56,92 Sporting CP 19
(Catarina Neiva/Beatriz Gameiro/Maria Neto/Beatriz Andrade)
3.57,36 Seleção Nacional 83
(Elsa Amaral/Marta Moreira/Graça António/Ana Paula Peres)
3.57,6m Seleção Nacional 75
(Conceição Moura/Ana Pacheco/Ana P. Mota/Manuela Alves)
3.57,90 pc J. Vidigalense 20
(Lara Duarte/Sofia Duarte/Mariana Vidinha/Sofia Lavreshina)
3.58,26 Seleção de Lisboa 92
(Vanda Passos/Lúcia Fátima/Fernanda Batista/Céu Nunes)
3.58,45 SL Benfica – juv. 87
(MªJosé Valamatos/Sandra Piteira/Sónia Fernandes/MªJoão Valamatos)
3.58,96 Sel. Nac. Juvenis 93
(Patrícia Gancho/Celeste Rodrigues/Sílvia Diogo/Céu Nunes)
3.59,24 Eq. Nacional 93
( )
3.59,38 CO Pechão 19
(Inês Farias/Telma Mendes/Ana Catarina Mestre/Fatoumata Dialllo)
3.59,54 Sel. Porto – juv. 89
(Sandra Neto/Isabel Rodrigues/Teresa Esteves/Albina Gavina)
(20)

AS MELHORES SUB18 DE SEMPRE (femininos)

100 METROS

11,65	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
11,73	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	88
11,82	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
11,92	Catarina Lourenço	00	CA Sal. Manique	17
11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	93
11,99	Mª João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
12,01	Daniela França	95	Maia AC	12
11,8m	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	80
12,04	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	16
12,05	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	08
	(10)			
12,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
12,11	Débora Clemente	94	SL Benfica	10
12,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	17
12,13	Filipa Martins	92	JOMA	08
12,13	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
11,9m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	79
11,9m*	Carmo Tavares	74	SL Benfica	90
12,16	Lígia Avelar	82	SL Benfica	98
12,16	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
12,16	Andreia Felisberto	86	JOMA	03
	(20)			
12,18	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	10
12,19	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
12,22	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
12,22	Joana Frias	88	CA Madeira	05
12,25	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	89
12,25	Ana Moreira	98	GR Qtª Lomba	15
12,25	Inês Silva	02	AA Mafra	19
12,25	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	20
12,26	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
12,27	Tatiana Rosário	94	GDR Coina	11
	(30)			
12,28	Clementina Pacheco	76	SC Braga	93
12,28	Luísa Juiz	02	Maratona CP	18
12,30	Mafalda Pires	02	Juv. Vidigalense	18
12,32	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
12,33	Tânia Freitas	80	CA Madeira	96
12,1m	Mª José Sobral	57	CF Belenenses	73
12,1m	Helena Xavier	66	Sporting CP	82
12,1m	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	88
12,1m	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
12,34	Sandra Castilho	75	GD André Soares	91
	(40)			
12,34	Joana Arduíno	82	Bairro Anjos	99
12,34	Inês Aires	97	Maia AC	14
12,34	Sara Moreira	01	C+S Lavra	17
12,34	Sara Seabra	01	UC Eirense	18
12,35	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	10
12,35	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	18
12,36	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	00
12,36	Anabela Correia	84	GD Estreito	01

* tem 12,24 eletrónicos, em 1991

Atleta então estrangeira (STP):

12,23	Severina Cravid	78	GD Cavadas	95

200 METROS

24,05	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	88
24,12	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	15
24,54	Catarina Lourenço	00	CA Sal. Manique	17
24,63	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
24,66	Filipa Martins	92	JOMA	08
24,79	Mª João Lopes	62	SL Benfica	79
24,81	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
24,81	Daniela França	95	Maia AC	12
24,82	Céu Teixeira	74	FC Maia	91
24,86	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
	(10)			
24,91	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	20
24,95	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	10
24,98	Carmo Tavares	74	SL Benfica	90
24,98	Clementina Pacheco	76	SC Braga	93
25,00	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
24,8m	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	94
25,11	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	81
25,12	Sandra Castilho	75	GD André Soares	91
25,13	Joana Frias	88	CA Madeira	05
25,16	Tânia Freitas	80	CA Madeira	97
	(20)			
25,17	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	17
25,18	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
25,20	Carmo Juiz	02	Maratona CP	19
25,22	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
25,0m	Mª José Sobral	57	CF Belenenses	72
25,0m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	78
25,25	Ana Costa	02	Boavista FC	18
25,25 pc	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	20
25,26	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
25,26	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	15
	(30)			
25,29	Inês Aires	97	Maia AC	14
25,30	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	90
25,38	Anabela Correia	84	GD Estreito	01
25,38	Carina Silva	01	ACDR Arneirense	18
25,39	Débora Clemente	94	SL Benfica	10
25,44	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	97
25,2m*	Joana Arduíno	82	Bairro Anjos	99

25,45	Andreia Felisberto	86	JOMA	03
25,46	Mª João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
25,51	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
	(40)			
25,52	Albina Gavina	73	Boavista FC	90
25,55	Carla Tavares	82	JOMA	99
*tem 25,55 eletrónicos em 1999				
Atleta então estrangeira (STP):				
25,28	Severina Cravid	78	GD Cavadas	95

300 METROS

39,09	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
39,39 pc	Leonor Ferreira	04	Maratona CO	20
39,45	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
39,79	Ana Costa	02	Boavista FC	18
39,84	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	19
39,90	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
40,03	Catarina Lourenço	00	CA Sal. Manique	17
40,19	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	17
40,30	Salomé Afonso	97	Sporting CP	13
40,1m	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	88
	(10)			
40,46	Sílvia Correia	97	GD Estreito	14
40,46	Carmo Juiz	02	Maratona CP	19
40,48	Filipa Martins	92	SL Benfica	09
40,48	Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	11
40,69	Carina Silva	01	ACDR Arneirense	18
40,73	Daniela França	95	Maia AC	12
40,73	Raquel Haar	99	GD Diana	16
40,75	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
40,78	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	09
40,82	Ana Moreira	98	GR Qtª Lomba	15
	(20)			
40,86	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	07
41,01	Tatiana Rosário	94	GDRC Coina	11
41,06	Catarina Amorim	92	JÁ Mozelense	09
41,09	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. D. Saraiva	10
41,11	Ana Pacheco	80	SC Braga	97
41,12	Carla Santos	91	Juv. Vidigalense	08
41,20	Maria Neto	03	Sporting CP	19
41,21	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
41,22	Andreia Santos	95	ARDE Palhaça	12
41,22	Margarida Monteiro	97	Vit. Setúbal	14
	(30)			
41,24	Mafalda Pires	02	Juv. Vidigalense	18
41,25	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	11
41,26	Sofia Rosado	03	JD Almansor	20
41,1m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	92
41,34	Joana Frias	88	CA Madeira	04
41,36	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	15
41,48	Liliana Cabral	95	SL Benfica	10
41,49	Cátia Nunes	90	Grecas	07
41,52	Beatriz Gameiro	00	20 Km Almeirim	17
41,3m	Mª José Sobral	57	CF Belenenses	73
	(40)			
41,59	Elsa Maia	96	G. Trofa	12
41,61	Márcia Cardoso	94	ARDE Palhaça	11
41,4m	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
41,68	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	11
41,70	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
41,70	Patrícia Silva	99	Individual/Lx	16
41,5m	Helena Ferro	57	Sporting CP	72
41,75	Mariana Correia	94	NDC Gouveia	11
41,75 pc	Mafalda Marques	01	SL Benfica	17
41,76	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	15
	(50)			

400 METROS

55,39	Joana Frias	88	CA Madeira	05
55,50	Isabel Silva	73	(França)	90
55,66	Ana Costa	02	Boavista FC	18
55,98	Salomé Afonso	97	Sporting CP	14
56,10	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
56,34	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
56,56	Carla Sacramento	71	SL Benfica	87
56,57 pc	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	20
56,58	Manuela Alves	58	Desp. L. Marq.	73
56,68	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	17
	(10)			
56,72	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
56,92	Albina Gavina	73	Boavista FC	90
57,00	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
56,9m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	74
57,0m pc	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	88
57,25	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	98
57,25	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	07
57,28	Elsa Maia	96	G. Trofa	12
57,29	Tânia Freitas	80	CA Madeira	97
57,34	Sandra Piteira	72	SL Benfica	88
	(20)			
57,39	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
57,54	Sílvia Correia	97	GD Estreito	14
57,59	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
57,60	Carla Moreira	82	ADC Urgeirense	98
57,60	Andreia Santos	95	ADRE Palhaça	12
57,68	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	95
57,69	Fernanda Batista	75	SL Benfica	92
57,69	Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	11
57,72	Anabela Correia	84	GD Estreito	01
57,6m	Susana Cabral	72	Sporting CP	89
	(30)			
57,75	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
57,76	Céu Nunes	76	GD Quimigal	92
57,77	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. D. Saraiva	10
57,83	Cláudia Sá	73	Vit. Setúbal	89

800 METROS

2.04,27	Carla Sacramento	71	SL Benfica	88
2.09,5m	Susana Cabral	72	Sporting CP	89

2.09,50	Salomé Afonso	97	Sporting CP	14
2.09,73	Nédia Semedo	78	CD Montijo	95
2.09,82	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. D. Saraiva	10
2.09,85 pc	Mariana Machado	00	SC Braga	17
2.10,35	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	19
2.10,93	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	94
2.11,31	Patrícia Silva	99	Individual/Lx	16
2.11,6m	Glória Marques (10)	61	CD Estarreja	77
2.11,70 pc	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	08
2.11,74	Marina Bastos	71	Dragões Azeméis	87
2.11,8m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	85
2.11,9m	Regina Gonçalves	63	SC Beira/Mar	80
2.12,13	Beatriz Rodrigues	99	Adercus	16
2.12,24	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	09
2.12,30	Margarida Silva	73	SC Braga	90
2.12,7m	Cristina Sanches	69	SL Benfica	86
2.12,88	Mariana Brás	93	SCU Torreense	10
2.12,9m	La Salette Mineiro (20)	68	SL Benfica	85
2.12,96	Marina Amoroso	74	UD Várzea	90
2.12,98	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
2.13,05	Glória Paredes	70	SL Benfica	86
2.13,1m	Ana Paula Brás	65	SL Benfica	82
2.13,32	Joana Costa	88	CP Mangualde	05
2.13,4m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	74
2.13,4m	Manuela Pereira	63	FC Porto	80
2.13,42	Rosário Pia	69	SL Benfica	86
2.13,42	Daniela Cunha	90	UD Várzea	07
2.13,44	Ilda Estrela (30)	76	Grecas	93
2.13,51	Lídia Sousa	88	Boavista FC	05
2.13,56	Mónica Gama	70	CIPA	86
2.13,57	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	09
2.13,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
2.13,62	Elsa Gomes	96	SC Braga	12
2.13,68	Juliana Dias	97	CA A Valdevez	14
2.13,79	Hermínia Silva	74	Liberdade FC	91

1000 METROS

2.50,13	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	94
2.50,9m	Carla Sacramento	71	SL Benfica	88
2.52,11	Beatriz Pereira	04	Maia AC	18
2.52,2m	Nédia Semedo	78	CD Montijo	95
2.53,0m	Susana Cabral	72	Sporting CP	89
2.53,33 pc	Diana Soares	92	ARB Valboenses	09
2.53,83	Salomé Afonso	97	Sporting CP	13
2.53,90	Susana Godinho	92	ARB Valboenses	09
2.54,2m	Ilda Estrela	76	Grecas	93
2.54,4m pc	Margarida Silva (10)	73	SC Braga	90
2.54,61	Ana Queirós Alves	94	Juv. Vidigalense	10
2.54,92	Liliana Cabral	94	SL Benfica	10

1500 METROS

4.21,03	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	86
4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
4.23,6m	Mónica Gama	70	Individual	87
4.24,00	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	87
4.24,61	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	87
4.25,8m	Regina Gonçalves	63	SC Beira/Mar	80
4.25,88	Mariana Machado	00	SC Braga	17
4.27,04	Jéssica Augusto	81	SC Braga	98
4.27,7m	Rosário Pia	69	SL Benfica	86
4.29,41	Carla Sacramento (10)	71	SL Benfica	88
4.29,7m	Mª Gabriel Ribeiro	70	Boavista FC	87
4.29,92	La Salette Mineiro	68	SL Benfica	85
4.30,13	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	09
4.30,5 pc	Marina Bastos	71	FC Porto	88
4.30,67	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	09
4.31,72	Hermínia Silva	74	Liberdade FC	91
4.32,14	Inês Borba	02	Vit. Setúbal	18
4.32,49	Sónia Fernandes	83	FC Porto	00
4.32,5m	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	85
4.32,5m	Glória Paredes (20)	70	SL Benfica	86
4.32,55	Ercília Machado	86	CA Stº Tirso	03
4.32,76	Sílvia Brás	79	Zona Azul	96
4.33,11	Margarida Silva	73	SC Braga	90
4.33,13	Leonor Carneiro	78	CA Braga	95
4.33,25	Lídia Sousa	88	Boavista FC	05
4.33,3m	Manuela Oliveira	70	SC Braga	87
4.33,3m	Andreia Rodrigues	96	G. Trofa	13

3000 METROS

9.09.39	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	86
9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	86
9.22,43	Mónica Gama	70	Individual	87
9.33,10	Rosa Oliveira	66	FC Porto	83
9.34,84	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	85
9.37,42	Marina Silva	80	Salão Mesquita	96
9.38,0m	Carla Machado	70	UD Várzea	85
9.38,90	Silvana Dias	94	UD Várzea	11
9.40,5m	Ana Correia	67	CDUP	83
9.42,91 pc	Diana Soares (10)	92	AR Br. Valboens.	09
9.43,0m	Regina Gonçalves	63	SC Beira/Mar	80
9.44,76	Lia Lemos	01	Maia AC	18
9.45,89 pc	Jéssica Augusto	81	SC Braga	98
9.48,74	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	19
9.49,06	Ana Manteigas	68	L. Apelaçonenses	83
9.49,21	Mª Gabriel Ribeiro	70	Boavista FC	87
9.49,42	Sara Duarte	99	UD Várzea	16
9.49,7m	Lucília Soares	62	Ases Avenidas	79
9.50,59	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	97
9.51,10 pc	Bárbara Neiva (20)	01	Almada Fig.	18

9.51,56	Rosário Pia	69	SL Benfica	86
9.51,81	Sónia Fernandes	83	FC Porto	00
9.52,22	Inês Borba	02	Vit. Setúbal	19
9.52,3m	Teresa Ferreira	72	SL Benfica	89
9.52,60	Susana Godinho	92	AR Br. Valboens.	09
9.53,17	Marta Lourenço	01	Maia AC	17
9.53,20	Laura Silva	84	SC Braga	01
9.54,0m	Aurora Cunha	59	Juv. Ronfe	76
9.54,51	Isabel Sousa	70	FC Porto	86

2000 M OBSTÁCULOS

6.48,85	Carla Salomé Rocha	90	FC Vizela	07
6.52,56	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	19
6.54,08	Andreia Rodrigues	96	G. Trofa	13
6.55,69	Bárbara Neiva	01	Almada Fig.	18
6.58,72	Nádia Carvalho	01	N Sp T Novas	17
7.08,89	Diana S. Ribeiro	96	Dragões V. Vizela	13
7.10,71	Solange Jesus	87	Adercus	04
7.10,77	Laura Taborda	99	Pent. C Covilhã	16
7.11,41	Catarina Carvalho	92	UD Zona Alta	09
7.12,59	Diana Almeida	94	C Bf. Paredes	11
	(10)			
7.17,48	Leila Semedo	01	SC Reb. Damaia	17
7.18,76	Ana Raquel Pereira	98	AD NúcleOeiras	15
7.20,02	Joana Domingos	93	ACDR Arneirense	10
7.20,49	Diana Freitas	91	AR B. Valboenses	08
7.21,07	Margarida Fonseca	02	Juv. Vidigalense	19
7.21,40	Mª Rosário Silva	96	NAR Messejanen.	12
7.23,01	Elsa Maia	96	G. Trofa	12
7.23,09	Mariana Quaresma	97	GD Diana	14
7.23,9m	Inês Nobre	92	Juv. Vidigalense	09
7.24,74	Sónia Pinto	92	A Meirim FC	09
	(20)			
7.24,98	Inocência Faria	89	GD Estreito	06
7.25,08	Tatiana Silva	99	ACR Cambra	16
7.26,43	Lina Soares	95	A Jardim da Serra	11
7.26,83	Rita Costa	04	SL Benfica	20
7.27,90	Cristina Costa	89	ARD Gem. Castro	06
7.28,42	Amélia Vitorino	94	Sporting CP	11
7.28,95	Bruna Meirinhos	99	GD Cavadas	16
7.29,08	Ana R. Pereira	90	Inatel	06
7.30,54	Joana Bagagem	02	AC Batalha	19
7.30,70	Bruna Ortiga	01	EA Rosa Oliveira	17
	(30)			
7.31,36	Marta Silva	00	UD Várzea	16
7.31,66	Catarina Fernandes	95	SC Braga	11
7.34,25	Mariana Penteado	03	SL Benfica	19
7.34,27	Carla Reis	97	ADRE Palhaça	14
7.35,55	Rita Mineiro Brito	97	CDUL	14
7.35,58	Carla Covelo	94	CD Faro XXI	10
7.36,18	Vanessa Silva	97	SL Benfica	14
7.37,65	Rute Ferreira	98	NDA Pombal	15
7.37,73	Ana Nunes	88	GJ Pinh. Bemposta	05
7.38,09	Catarina Rodrigues	94	SC Braga	10
	(40)			
7.38,14	Liliana Alves	88	SC Braga	05
7.38,98	Márcia Reis	99	SL Benfica	15
7.39,21	Marisa Ferreira	92	UD Várzea	09
7.39,98	Mafalda Assis	03	CF Oliv. Douro	19
7.40,09	Sandra C. Ribeiro	90	FC Vizela	06
7.40,21	Vanessa Lopes	88	JOMA	05
7.40,56	Francisca Borges	98	Maia AC	14
7.40,82	Micaela Basaúla	98	JOMA	14
7.41,05	Alice Oliveira	00	EA Tâmega	17
7.42,54	Ana Vanessa Rosa	88	CA Ferr. Zêzere	05
	(50)			

80 M BARREIRAS (76 cm) (até 1993)

11,22	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
11,58	Sónia Machado	76	CIPA	92
11,65	Clélia Moreira	76	SL Benfica	92
11,80	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
11,82	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	91
11,90	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	92
11,7m	Vanda Passos	75	SL Benfica	92
11,97	Teresa Mira	70	Sporting CP	86
12,01	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	90
12,05	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	93
	(10)			

100 M BARREIRAS (76 cm) (desde 1994)

13,07	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
13,39	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	09
13,79	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
14,03*	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
14,21	Catarina Karas	00	Sporting CP	17
14,22	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	03
14,23	Sara Moreira	01	C+S Lavra	18
14,0m*	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	88
14,25	Larissa Vieira	95	SC Abrantes	12
14,25	Mariana António	98	SC Abrantes	13
	(10)			
14,27*	Sónia Machado	76	CIPA	93
14,28	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
14,31	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
14,34	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	13
14,35	Fernanda Borba	81	CA Lagoa	98
14,36	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
14,36	Telma Elias	90	Tramagal SU	07
14,51	Ana Pacheco	80	SC Braga	97
14,52	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
14,52	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	11
	(20)			
14,53	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	17
14,57	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
14,63	Cláudia Ribeiro	84	GD Estreito	01
14,64*	Clélia Moreira	76	SL Benfica	92
14,64	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	11

14,66*	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
14,70	Débora Encarnação	89	Bº N.Srª Conc.	06
14,70	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	15
14,71	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	00
14,71	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	07
	(30)			
14,73	Isabel Vieira	93	FC Porto	10
14,73	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
14,79	Maria Santos	02	CF Oliv. Douro	19
14,80	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	16
14,81	Carina Silva	84	SC Salgueiros	01
14,81	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	17
14,82	Susana Costa	84	GD Ind. Setúbal	01
14,6m*	Ana Paula Mota**	61	FC Porto	78
14,85	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Manique	03
14,86*	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	91
	(40)			
14,86	Tatiana Silva	00	GD Estreito	17
14,91	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	11
14,92	Catarina Bastos	86	Esc. Sal. Manique	02
14,7m*	Ana Oliveira	63	GD CUF	80
14,95	Raquel Lourenço	96	CP Corroios	13
14,98	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
15,01*	Susana Pimenta	74	CDUP	91
15,01	Elisabete Silva	98	UC Eirense	15
15,03*	Vanda Passos	75	SL Benfica	92

* barreiras de 84 cm ** tem 15,01 eletrónicos

Atleta então estrangeira (STP):

14,80	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96

300 M BARREIRAS (até 1993 e desde 2007)

43,28	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
43,49	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	15
43,70	Sónia Machado	76	CIPA	93
43,75	Ivone Camacho	74	CA Madeira	91
43,90	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	91
43,92	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
44,04	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	11
44,21	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
44,34	Raquel Haar	99	GD Diana	16
44,39	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	09
	(10)			
44,46	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
44,49	Anna Rosa	92	Casa Bf Faro	09
44,55	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	19
44,68	Teresa Mira	70	Sporting CP	86
44,68	Sandra Piteira	72	SL Benfica	89
44,68	Susana Pimenta	74	CDUP	91
44,88	Anais Batista	94	J.Vidigalense	10
44,88	Larissa Vieira	95	SC Abrantes	12
44,7m	Vanda Passos	75	SL Benfica	92
45,09	Marta Pen Freitas	93	EB M Dom. Saraiva	10
	(20)			
45,11	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	08
44,9m	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	87
45,20	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	15
45,1m	Mª João Fonseca	71	CIPA	87
45,34	Mariana António	98	SC Abrantes	12
45,41	Catarina Neiva	01	Almada Fig.	18
45,46	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	87
45,46	Susana Carona	76	NDC Gouveia	93
45,48	Mariana Bento	01	Sporting CP	17
45,53	Célia Cristina	73	CCD Paivas	90
	(30)			
45,58	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	93
45,79	Cristina Ferreira	02	GD Estreito	19
45,80	Sandra Lopes	75	SC Braga	92
45,82	Sandra Sá	75	SC Braga	91
45,88	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	07
45,90	Rita Schaller	94	Sporting CP	11
45,93	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	93
45,98	Fatoumata Dialló	00	CO Pechão	17
46,00	Cláudia Oliveira	95	Grecas	12
46,03	Carla Peixoto	75	Varzim SC	92
	(40)			
46,08	Liliana Henriques	90	A. Jardim Serra	07
46,11	Cristina Silva	71	CN Rio Maior	87

400 M BARREIRAS (de 1994 a 2006)

58,74	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
60,84	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
60,97	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
61,16	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
61,55	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	88
62,07	Ana Pacheco	80	SC Braga	97
62,28	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	88
62,29	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
62,57	Sónia Machado	76	CIPA	93
62,67	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
	(10)			
62,7m	Ivone Camacho	74	CA Madeira	91
63,12	Raquel Haar	99	GD Diana	16
63,27	Mónica Sousa	74	CDC Paivas	90
63,27	Sandra Camacho	79	CA Madeira	96
63,2m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	78
63,39	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	88
63,39	Elda Laranja	86	GD Estreito	03
63,61	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	20
63,6m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	79
63,74	Marta Ferreira	82	FC Porto	99
	(20)			
63,87	Sandra Piteira	72	SL Benfica	89
63,89	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	03
63,95	Anna Maria Rosa	92	C. Benf. Faro	09
63,97	Tânia Freitas	80	CA Madeira	97

ALTURA

1,79	Marisa Anselmo	87	Esc. Sal. Manique	02
1,78	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	90
1,76	Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	97
1,75	Sandra H. Tavares	82	(França)	99
1,74	Isabel Branco	71	SL Benfica	88
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,73	Cristina Abreu	60	Vit. Setúbal	77
1,72	Sandra Turpin	76	SL Benfica	92
1,72	Joana Flores	89	CA Terceira	06
1,72	Ana Monjane	93	SC Braga	10
	(10)			
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,71 pc	Ana Cruz	75	CD Conc. Faro	92
1,71	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	12
1,70 pc	Sara Borges	78	Sporting CP	95
1,70	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
1,70 pc	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
1,70	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	14
1,70 pc	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	19
1,69	Carla Ratão	82	(França)	98
1,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	04
	(20)			
1,69	Cláudia Rodrigues	89	Operário	06
1,69	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
1,68	Carmo Lima	75	CA Terceira	92
1,68 pc	Sofia Pires	86	AC Mocidade	03
1,68	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	14
1,68	Ana Leite	01	C+S Lavra	18
1,67	Conceição Alves	58	Sporting CP	75
1,67 pc	Sónia Machado	76	CIPA	93
1,67	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	14
1,67 pc	Raquel Haar	99	GD Diana	16
	(30)			
1,66	Ana Rita Madail	83	Grecas	99
1,66	Liliana Viana	85	ACDR Arneirense	02
1,66	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	07
1,66	Marta Onofre	91	CF Belenenses	97
1,66	Ana Silva	96	CAP Varzim	11
1,66	Miriam Tavares	00	AFIS Ovar	17
1,66 pc	Margarida Mota	02	UFC Tomar	19
1,66 pc	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
1,65 pc	Rita Santos	76	Bairro Anjos	93
1,65	Carla Santos	77	GD Lourocoope	94
	(40)			
1,65	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	11
1,65	Cláudia Oliveira	95	Grecas	12
1,65	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	13
1,64	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	95
1,64	Lúcia Vieira	87	GD Estreito	04
1,64	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	11
1,64	Jennifer Gomes	95	ADRE Palhaça	12
1,64	Beatriz Domingues	98	CA Mar. Grande	14
1,64	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	19
Atleta então estrangeira (STP):				
1,70	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96

VARA

3,85	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	02
3,60	Sandra H. Tavares	82	(França)	99
3,45	Elisabete Tavares	80	(França)	97
3,41	Isabel Vieira	93	FC Porto	10
3,40	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	05
3,40	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	16
3,32	Filipa Choon	95	SL Benfica	12
3,31	Sara Negrões	86	SC Braga	03
3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	05
3,25	Marta Onofre	91	CF Belenenses	07
	(10)			
3,25	Sara Pereira	04	A Jardim Serra	20
3,20	Sandra S. Tavares	84	(França)	01
3,20	Tânia Vieira	85	JOMA	01
3,20	Camila Lucena	94	CS Marítimo	11
3,18	Sara Sousa	93	CS Marítimo	10
3,15	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	14
3,15	Bruna Santos	03	Juv. Vidigalense	20
3,12	Mónica Silva	85	Sporting CP	02
3,12	Andreia Grácio	96	CP Alcanena	13
3,10	Rosana Teixeira	82	FC Porto	99
	(20)			
3,10	Mónica Rino	94	V Vidigalense	11
3,10 pc	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	19
3,08	Flávia Vicente	84	Ág. Alpiarça	01
3,06	Filipa Freitas	84	CA Madeira	00
3,06	Beatriz Spínola	00	CS Marítimo	16
3,05	Joana Nascimento	80	GD Vilamoura	97
3,05	Cátia Gonçalves	80	CS Marítimo	97
3,02	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	14
3,02	Sofia Carneiro	98	Maia AC	15
3,00	Ana Rita Braga	80	GD André Soares	97
	(30)			
3,00	Sofia Gameiro	85	Juv. Vidigalense	02
3,00	Mónica Mota	97	AC Vermoil	13
3,00	Carlota Gonçalves	01	UFC Tomar	18

COMPRIMENTO

6,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
6,16	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
6,10	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
6,08	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
6,07	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	90
5,98	Sónia Machado	76	CIPA	93
5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	09
5,98	Evelise Veiga	96	Juv. Vidigalense	13
5,88	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	12
5,86	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	12
	(10)			
5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
5,79	Lurdes Oliveira	04	GR Eirense	20
5,77	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	90
5,77	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	00

5,76	Suzel Abreu	57	GD Vilamoura	74
5,75	Ana Oliveira	63	CUF	79
5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
5,72	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	88
5,69	Liliana Correia	82	GD André Soares	98
5,69	Catarina Fernandes (20)	98	Sporting CP	15
5,69	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
5,68	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
5,66	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	81
5,66	Lucrécia Jardim	71	UFC Moitense	85
5,66	Joana Frias	88	CA Madeira	05
5,66	Catarina Karas	00	Sporting CP	16
5,65	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	15
5,65	Leonor B. Tiago	02	CDR Ribeirinho	19
5,64	Teresa Mira	70	At. Cartaxense	87
5,64	Cristina Falé (30)	77	SC Banheirense	92
5,64	Ana Ferreira	78	MM Nazaré	95
5,64	Tânia Carvalho	97	SL Benfica	14
5,64	Sara Moreira	01	C+S Lavra	18
5,63	Nora Araújo	59	SL Benfica	75
5,63	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	11
5,62 pc	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
5,61	Sandra Sá	75	SC Braga	92
5,61	Andreia Gomes	98	Académica Coimb.	14
5,61	Raquel Haar	99	GD Diana	16
5,60	Catarina Rafael (40)	77	Bairro Anjos	93
5,59	Sara Negrões	86	SC Braga	03
5,59	Mariana Bento	01	Sporting CP	17
5,59	Margarida Figueiredo	01	S Viseu Bf	18
5,58	Sara Borges	78	Sporting CP	95
5,58 pc	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	12
5,58	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12

Atleta então estrangeira (STP):

5,60	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96

TRIPLO

12,87	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
12,76	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	13
12,50	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	12
12,38	Joana Flores	89	CA Terceira	06
12,35	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	12
12,28	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	17
12,26	Ana Paula Furtado	89	JOMA	06
12,25	Mariana Novo	00	AC P Varzim	17
12,16	Ana Fernandes	77	CIPA	94
12,16	Ana M. Oliveira (10)	95	GA Fátima	11
12,16 pc	Maria João Esteves	01	CA Mar. Grande	18
12,12	Vanessa Rocha	90	AA Pinhalnovense	07
12,10	Ana Ferreira	78	MM Nazaré	95
12,10	Sofia Lavreshina	03	Juv. Vidigalense	19
11,98	Luisa Santos	79	Boavista FC	96
11,97	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
11,92	Ana Rita Silva	00	JÁ Mozelense	17
11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
11,88	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
11,87	Inês Moura (20)	85	FC Porto	02
11,84	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	97
11,83	Sónia Machado	76	CIPA	93
11,81	Susana Guerra	96	AEA Rui Silva	13
11,78	Carla Pinhão	90	Grecas	07
11,78	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
11,78	Filipa Silva	94	FCC Lourosa	10
11,74	Raquel Marques	99	SL Benfica	16
11,70	Sílvia Gancho	79	Ginásio C. Sul	96
11,67	Ana Sofia Rosa	82	CD Póvoa	99
11,66	Liliana Campos (30)	88	JD Cidade Sol	05
11,66	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	10
11,63	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	10
11,62	Elisabete Tavares	80	(França)	97
11,61	Ana Monjane	94	SC Braga	10
11,60 pc	Bárbara Oliveira	87	CJ Sal. Manique	04
11,59	Sofia Pires	86	AC Mocidade	03
11,59	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	15
11,59	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	19
11,58	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	16
11,57	Cláudia Jardim (40)	80	CA Madeira	96
11,56	Valdénia Carvalho	93	GR Qtª Lomba	10
11,53	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	15
11,53	Margarida Santos	04	Juv. Vidigalense	20
11,52	Marta Pedroso	83	SL Benfica	00

PESO (3 kg)

15,76	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	05
15,72	Carla Almeida	85	FC Porto	02
15,57	Sónia Grácio	74	UD Tocha	91
15,38	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	09
15,20	Débora Quaresma	02	Sporting CP	19
15,19	Ana Domingues	81	SL Benfica	98
14,83	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	07
14,76 pc	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
14,53	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	20
14,41	Rosário Rodrigues (10)	88	ACDR Arneirense	05
14,40	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	12
14,37	Helena Fernandes	73	CIPA	90
14,37	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	99
14,32	Marisa Pão/Alvo	79	CN Rio Maior	96
14,28	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	17
14,22	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	03
14,20	Diana Hernandez	93	Grecas	10
14,18	Cristiana Oliveira	84	CA Madeira	00
14,14	Cristiana Campos	95	Gira Sol	12

13,99	Inês Fernandes (20)	88	SC Valenciano	05
13,98	Cristina Ferreira	79	CA Madeira	96
13,96	Micaela Sereno	00	Juv. Vidigalense	16
13,94	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
13,92	Purificação Fernandes	83	SC Valenciano	00
13,91	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	18
13,88	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
13,88	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	18
13,83	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	17
13,66	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	01
13,66	Ana Rita Henriques (30)	92	Juv. Vidigalense	09
13,65	Elsa Cruz	97	CCD Ribeirão	14
13,61	Ana Esteves	86	SUO Vais	03
13,49	Ana Alex. Pereira	77	SUO Vais	94
13,40*	Teresa Machado	69	C. Galitos	86
13,37	Daniela Carvalho	74	CIPA	91
13,32	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99
13,31	Teresa Silva	97	SC Braga	14
13,26 pc	Tânia Fernandes	83	SC Valenciano	00
13,25	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	99
13,21	Patrícia Martins (40)	78	Sporting CP	92

* peso de 4 kg

DISCO (1 kg)

53,94	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
49,65	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	03
47,99	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	00
47,96	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	12
46,30	Teresa Machado	69	C Galitos	86
45,94	Micaela Sereno	00	Juv. Vidigalense	17
44,44	Diana Hernandez	93	Grecas	10
44,14	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	19
43,64	Sofia Cardoso	73	UFC Almeirim	90
42,99	Sandra Leitão (10)	82	Quintajense FC	99
42,57	Ana Domingues	81	SL Benfica	98
42,00	Cláudia Ferreira	76	CA Setúbal	93
41,56	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
41,49	Teresa Silva	97	SC Braga	14
41,34	Raquel Gomes	03	Juv. Vidigalense	20
41,32	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	98
40,58	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	99
40,29	Andreia Gomes	89	AM Atibá	06
40,21	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	06
40,14	Rosa Domingues (20)	83	Col. Calvão	99
39,85	Márcia Maketa	05	Juv. Vidigalense	20
39,32	Natália Ferreira	69	FC Porto	86
39,02	Cecília Rebocho	99	NDJ Laranjeiro	16
38,80	Margarida Ferreira	94	SC Braga	11
38,48	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	17
38,34	Alda Fernandes	93	SC Braga	10
38,10	Carla Rodrigues	77	SL Benfica	94
37,88	Marisa Marreiros	83	CRCD Luzense	00
37,67	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	20
37,38	Cecília Canilho (30)	60	Vit. Setúbal	76
37,31	Carla Almeida	85	FC Porto	02
37,26	Sónia Grácio	74	UD Tocha	91
37,16	Joana Almeida	83	JOMA	99
37,08	Mariana Bento	98	CA Mar Grande	15
36,90	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	08
36,87	Ana Júlia Ferreira	03	CA Porto	20
36,73	Inês Diogo	02	NDJ Laranjeiro	19
36,69	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	01
36,58	Cátia Santos	78	Juv. Vidigalense	94

MARTELO (3 kg – cabo 80 cm) (até 2001)

51,62	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	01
50,89	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	98
49,81	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	01
49,59	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	01
47,49	Ana Correia	81	GD Quimigal	98
46,85	Joana Silva	84	CD Póvoa	00
46,54	Diana Sousa	86	AC Mocidade	01
46,28	Carla Freitas	80	(França)	97
45,15	Ângela Martins	83	CA Bx. Banheira	00
45,06	Tânia Santos (10)	84	SUO Vais	00
44,96	Mª José Conde	80	ADRC Lovelhe	97
44,56	Ana Conde	86	GD Gafanha	01
44,48	Sónia Alves	79	Quintajense FC	96
44,28*	Vânia Silva	80	Juv. Vidigalense	97
43,80	Sónia Martins	78	CA Porto	95
42,78	Vera Batista	85	IFC Torrense	00
41,97	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	99
40,52	Vera Leitão	80	Quintajense FC	97
40,47	Carina Silva	86	AC Mocidade	01

* martelo de 4 kg

MARTELO (3 kg – cabo 1 m) (desde 2002)

64,85	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	03
63,88	Ana Fernandes	98	ADC Lovelhe	15
63,45	Daniela Paço	96	ADC Lovelhe	13
61,80	Mariana Pestana	01	ACD S João	18
59,91	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneirense	11
58,91	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	07
58,45	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	02
57,83	Diana Sousa	86	AC Mocidade	03
57,42	Milene Jesus	99	CD Estreito	16
56,91	Cecília Rebocho (10)	99	NDJ Laranjeiro	16
56,90	Ana Rita Henriques	92	ACDR Arneirense	08
56,23	Mª João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	13
55,77	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	19

55,24	Catarina Flor	05	CA Porto	20
54,64	Gabriela Venade	91	ADC Lovelhe	08
54,47	Inês Florêncio	03	Juv. Vidigalense	20
53,68	Andreia Venade	92	ADC Lovelhe	09
53,39	Mariana Gonçalves	04	ADC Lovelhe	20
53,32	Cátia Vitorino	85	AA Ch. Caparica	02
53,29	Joana Rebelo	93	AC Mocidade/AH	10
	(20)			
53,03	Ângela Silva	00	ADR Ág. Pena	17
52,42	Alda Fernandes	93	SC Braga	10
52,32	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	08
52,20	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	05
51,48	Margarida Feliciano	01	Sporting CP	18
51,05	Laura Monteiro	01	Juv. Vidigalense	17
51,00	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	09
50,89*	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	98
50,81	Linda Mendes	00	ACD S. João	17
50,71	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
	(30)			
50,46	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	13
49,82	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	20
49,81*	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	01
49,59	Inês Domingos	95	Juv. Vidigalense	11
49,33	Joana Esgueirão	92	Grecas	09
49,31	Catarina Abreu	96	JD Neves	13
49,29	Andreia Vicente	03	GD Estreito	19
48,55	Márcia Maketa	05	Juv. Vidigalense	20
48,36	Filipa Vasconcelos	91	GD Estreito	08
48,10	Fabiana Domingos	93	Juv. Vidigalense	10
	(40)			
48,09	Ana Filipa Granja	99	CD Póvoa	16
48,04	Catarina Granja	92	ADC Lovelhe	09
48,01	Nicole Magalhães	94	Liberdade FC	11
47,49*	Ana Correia	81	GD Quimigal	98
47,17	Sara Custódio	91	JOMA	08
46,85*	Joana Silva	84	CD Póvoa	00
46,60	Ana Isabel Lopes	05	Areias S. João	20
46,65	Sandra Costa	88	AA Ch Caparica	05
46,32	Margarida Ferreira	94	SC Braga	11
46,28*	Carla Freitas	80	(França)	97
	(50)			

* martelo com cabo de 80 cm

DARDO (500 g) (desde 2012)

50,20	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	15
46,54	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	18
45,27	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	12
44,00	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	20
43,60	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
41,40	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	19
40,87	Rita Sebastião	96	CLAC Entroncam.	13
40,65	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	15
40,55	Alice Silva	02	Individual/Set.	19
39,98	Catarina Monteiro	96	CD Faro XXI	13
	(10)			
39,53	Marta Trovoada	05	AD Novas Luzes	20
38,98	Sara Firmino	98	SL Benfica	15
38,82	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	19
38,77	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	17
38,54	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
38,40	Marta Faria	04	GD Estreito	20
37,31	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
36,98	Francisca Monteiro	01	C Spiridon Gaia	17
36,92	Beatriz Amaral	99	GD Cavadas	16
36,90	Rafaela Pintassilgo	96	C Bf Faro	13
	(20)			
35,70	Ângela Costa	99	AA Pinhalnovense	16
35,59	Sofia Cordeiro	01	JÁ Mozelense	16
	(até 35,00)			

DARDO (600 g – antigo modelo)

51,12	Maria Martins	66	(França)	83
45,98	Cristina Sousa	73	CA Madeira	90
43,93	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	99
43,76	Helena Gouveia	72	CS Marítimo	89
43,02	Balbina Ribeiro	81	GD Pic/Nic	97
41,82	Ana Morais	65	Sporting CP	82
40,44	Ana Inês	77	CN Rio Maior	94
40,28	Alda Álamo	74	AC Mocidade	91
40,28	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	97
40,04	Cristina Ferreira	79	CA Madeira	96
	(10)			
39,34	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
39,34	Angélica Brites	78	Juv. Vidigalense	95
39,30	Isabel Silvestre	78	CA Lagoa	95
38,64	Isabel Araujo	67	GD Quimigal	84
37,50	Vanda Oliveira	70	Sporting CP	87
37,46	Isabel Pires	64	CF Belenenses	81
37,36	Céu Cunha	63	AC Mocidade	78

DARDO (600 g – modelo actual)

46,32	Ana Pires	87	FC Porto	04
46,11	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	15
43,31	Benvinda Costa	89	CRU Raposense	06
42,89	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	12
42,76	Cátia Silva	84	CA Madeira	01
42,39	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	99
41,93	Elisabete Silva	92	C Operário D	09
41,47	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	18
41,05	Carla Ratão	82	(França)	99
40,97	Marisela Silva	85	GD Estreito	02
	(10)			
39,49	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	19
39,15	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	03
38,97	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	11
38,36	Sara Custódio	91	JOMA	07
38,34	Sofia Pires	86	AC Mocidade	02
38,30	Ana Cerqueira	89	FC Porto	05

38,22	Ana Rita Ferreira	91	ACDR Arneirense	08
38,09	Rita Sebastião	96	CLAC Entroncam.	13
37,99	Cátia Costa	91	CRU Raposense	08
37,88	Filipa Freitas	84	CA Madeira	01
37,87	Ana Filipa Mendes (20)	94	SL Benfica	11
37,80	Catarina Monteiro	96	CD Faro XXI	13
37,57	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	05
37,08	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	01

HEXATLO (de 1994 a 2001)

3971	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	94
3854	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
3750*	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	01
3731	Isabel Silvestre	78	CA Lagoa	95
3629*	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99

Atleta então estrangeira (STP):

3976	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96

* dardo actual

HEXATLO (de 2002 a 2006)

4021	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
3891	Joana Flores	89	CA Terceira	06
3855	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	03
3804	Liliana Viana	85	ACDR Arneirense	02
3700	Carla Almeida	85	FC Porto	02
3676	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	03
3662	Sofia Pires	86	AC Mocidade	03
3645	Joana Frias (até 3500 p)	88	CA Madeira	04

HEPTATLO (desde 2007)

5734	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
5046	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
4994	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
4942	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
4817*	Sónia Machado	76	CIPA	93
4659	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
4626	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	11
4624	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	17
4557*	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	15
4547	Sónia Machado (10)	98	Juv. Vidigalense	15
4513*	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
4440	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
4408	Sofia Duarte	96	AA Cartaxense	12
4381	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	19
4374	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	10
4323	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	14
4298*	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	88
4283	Cláudia Oliveira	95	Grecas	12
4259	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	08
4247*	Mª João Fonseca (20)	71	CIPA	87
4247	Inês Pires	02	GCA Donas	19
4244	Isabel Vieira	93	FC Porto	09
4210	Dânia Furk	00	AC Mocidade/Aç.	17
4208	Tatiana Gonçalves	01	20 Km Almeirim	18
4196	Khrystyna Resler	96	SL Benfica	13
4182*	Isabel Pires	64	SL Benfica	81
4149	Margarida Cavaca	96	GCA Donas	13
4136	Bruna Varela	97	SL Benfica	14
4125	Rute Lopes	92	Gira Sol	08
4106	Bárbara Silva (30)	99	C+S Lavra	15
4070	Raquel Haar	99	GD Diana	15
4066	Rafaela Pintassilgo	96	C Bf Faro	13
4061	Sara Ribeiro	98	GA Fátima	15
4035	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
4015	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
4002	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	11
3997	Daniela Pereira	94	Juv. Vidigalense	10
3995	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	11
3989	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	17
3988	Raquel Costa (40)	99	GA Fátima	16
3978*	Sandra Guerreiro	71	GD Vilamoura	88
3974	Carolina Neves	01	GA Fátima	18
3966	Sara Moreira	01	C+S Lavra	17
3949	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	08
3946	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
3929	Rafaela Moutinho	97	Ac. F. Ribeiro	14
3915*	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	00
3904	Marta Onofre	91	CF Belenenses	07
3903*	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	94

* com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg

5000 M MARCHA

21.30,91	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	92
23.06,0m	Sofia Avoila	76	CD Montijo	93
23.58,55	Inês Reis	99	Pent. C Covilhã	16
24.01,0m tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	95
24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Ferr. Zêzere	05
24.19,16	Adriana V. Ornelas	02	ADR Ág. Pena	19
24.27,95	Carolina Costa	98	CO Pechão	15
24.29,6m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	93
24.31,5m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	94
24.33,18	Mara Ribeiro (10)	95	CN Rio Maior	12
24.33,63	Vera Santos	81	CN Rio Maior	98
24.35,19	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	01
24.39,06	Bruna Marques	02	CF Oliv. Douro	19
24.46,33	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	19

24.54,7m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	95
24.56,1	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	00

4x100 METROS

46,89 Seleção Nacional 18
(Carina Silva/Ana Costa/Mª João Barbosa/Beatriz Andrade)
47,46 Equipa Nacional 09
(Sarah Dias/Filipa Martins/Eva Vital/Sara Esteves)
47,47 Seleção Nacional 19
(Carlota Ribeiro/Luisa Juiz/Carmo Juiz/Iris Silva)
47,78 Seleção Nacional 09
(Cátia Jacinto/Eva Vital/Filipa Martins/Sara Esteves)
47,90 Sel. Lisboa 13
Joana Vieira/Ludmila Nascimento/Krysrina Resler/Bruna Varela)
47,97 Equipa Nacional 12
(Krystyna Resler/Teresa Carvalho/Joana Costa/Daniela França)
48,10 Seleção Nacional 99
(Joana Arduíno/Carla Tavares/Liliana Correia/Cátia Ferreira)
48,10 Sel. Lisboa 15
(Carina V. Pereira/Patrícia Rodrigues/Marisa Carvalho/Catarina Fernandes)
48,13 Seleção Nacional 97
(Marta Godinho/Tânia Freitas/Ana Pacheco/Marisa Martins)
48,19 Seleção Nacional 17
(Mariana Bento/Juliana Guerreiro/Beatriz Andrade/Ana Costa)
(10)
48,32 Sel. Nac. Fisec 11
(Stephanie Simões/Teresa Carvalho/Daniela França/Flávia Ribeiro)
48,38 Sel. Lisboa 92
(Sandra Almeida/Clélia Moreira/Fernanda Batista/Lúcia Fátima)
48,41 Seleção Nacional 97
(Marta Godinho/Marisa Martins/Ana Pacheco/ Tânia Freitas)
48,45 Seleção Nacional 91
(Mónica Sousa/Sandra Castilho/Céu Teixeira/Carmo Tavares)
48,49 Maratona CP 19
(Inês Saraiva/Luisa Juiz/Carmo Juiz/Leonor Ferreira)
48,52 Sel. Lisboa/SL Benfica 12
(Krystyna Resler/Teresa Carvalho/Joana Costa/Rafaela Vitorino)

4x400 METROS

3.51,21 Equipa Nacional 93
(Céu Nunes/Patrícia Gancho/Celeste Rodrigues/Ana Costa)
3.56,80 CA Madeira 96
(Sandra Camacho/Marisa Vieira/Neide Vieira/Tânia Freitas)
3.58,26 Sel. Lisboa 92
(Vanda Passos/Lúcia Fátima/Fernanda Batista/Céu Nunes)
3.58,45 SL Benfica 87
(MªJosé Valamatos/Sandra Piteira/Sónia Fernandes/MªJoão Valamatos)
3.58,96 Seleção Nacional 93
(Patrícia Gancho/Celeste Rodrigues/Sílvia Diogo/Céu Nunes)
3.59,54 Sel. Porto 89
(Sandra Neto/Isabel Rodrigues/Teresa Esteves/Albina Gavina)
4.00,62 Sel. Lisboa 91
(Rute Sousa/Rita Delgado/Fernanda Batista/Lúcia Fátima)
4.01,50 Sel. Lisboa 89
(
4.02,6m Sel. Lisboa 88
(Vanessa Queirós/Helena Matos/Sandra Piteira/Susana Cabral)
4.03,10 Sel. Porto 91
(
(10)
4.04,0m Sel. Lisboa 85
(Alexandra Mineiro/Lucília Cardoso/Cristina Sanches/Lassalette Mineiro)
4.04,9m Sel. Lisboa 86
(Viviane Elmer/Alexandra Mineiro/Ester Santos/Cristina Sanches)

ESTAFETA MEDLEY

2.10,85 Seleção Nacional 18
(Mª João Barbosa/Beatriz Andrade/Juliana Guerreiro/Ana Costa)
2.11,02 Seleção Nacional 18
(Mª João Barbosa/Beatriz Andrade/Juliana Guerreiro/Ana Costa)
2.18,26 Seleção Nacional 10
(Teresa Carvalho/Débora Clemente/Anais Batista/Liliana Cabral)
2.18,88 Maratona CP 19
(Inês Saraiva/Luisa Juiz/Leonor Ferreira/Carmo Juiz)
2.21,08 CO Pechão 16
(Denise Semedo/Emale Barbosa/Inês Farias/Fatoumata Diallo)
2.21,52 CO Pechão 17
(Filipa Machado/Denise Semedo/Inês Farias/Fatumata Diallo)
2.21,79 Sel. Nacional 14
(Joana Carlos/Rita Ribeiro/Mariana António/Ana Pereira)
2.22,00 SC Braga 18
(Inês Esteves/Mariana Costa/Lara Costa/Beatriz Peres)
2.22,39 CO Pechão 18
(Érica Conceição/Denise Semedo/Inês Farias/Telma Mendes)
3.23,11 CO Pechão 19
(Filipa Machado/Érica Conceição/Ana C. Mestre/Telma Mendes)
(10)
2.23,25 Maia AC 13
(Ana Abreu/Inês Dias/Diana Oliveira/Inês Pacheco)

AS MELHORES SUB16 DE SEMPRE

80 METROS

9,81	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	14
9,6m	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
9,97	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
9,99	Débora Clemente	94	SL Benfica	09
10,02	Marta Godinho	80	CDUL	95
9,8m	Lucrécia Jardim	71	UFC Moitense	85
10,09	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	19
10,16	Fatoumata Baldé	00	CA Sal Manique	15
10,17	Sónia Tavares	86	ARC Bº Valongo	01
10,17	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	18
	(10)			
10,19	Lara Rego	04	CA Mazarefes	19
10,21	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	09
10,21	Ana Moreira	98	AA Pinhalnovense	12
10,21	Érica Granjeia	00	Gira Sol	15
10,21	Matilde Simões	05	S Viseu Bf	19
10,22	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar.	16
10,22	Ana Oliveira	05	SL Benfica	19
10,23	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
10,0m	Angélica Manaca Dias	52	Ferroviário Beira	67
10,0m	Maria José Sobral	57	CF Belenenses	71
	(20)			
10,24	Daniela Trindade	74	AA Pinhalnovense	89
10,24	Mariana António	98	SC Abrantes	13
10,25	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
10,25	Marta Alves	06	Sporting CP	19
10,26	Joana Dias	03	SL Benfica	18
10,27	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	11
10,27	Liliana Neto	97	SL Benfica	11
10,27	Catarina Karas	00	Sporting CP	15
10,28	Clementina Pacheco	76	Esc. Fr. Sanches	91
10,28	Beatriz Castelhano	05	ACDR Arneirense	19
	(30)			

250 METROS (desde 2007)

32,12	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
32,59	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
32,90	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	19
33,14	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
33,42	Marta Gonçalves	03	AEA Cartaxo	18
33,54	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	16
33,63	Ana Costa	02	CA Tâmega	16
33,69	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	16
33,70	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	14
33,70	Maria Neto	03	Sporting CP	18
	(10)			
33,71	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	14
33,77	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	14
33,71	Catarina Stoffel	03	AEA Cartaxo	18
33,86	Mariana António	98	SC Abrantes	12
33,87	Liliana Cabral	95	SL Benfica	10
33,87	Margarida Figueiredo	01	S Viseu Bf.	16
33,96	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	08
33,98	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	09
34,02	Lara Duarte	04	Juv. Vidigalense	19
34,05	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
	(20)			
34,08	Raquel Anjos	03	SCU Torreense	17
34,08	Lara Rego	04	CA Mazarefes	19
34,09	Ana Oliveira	05	SL Benfica	19
34,15	Elsa Maia	96	Gin. Trofa	11
34,16	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
34,22	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	10
34,28	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
34,28	Inês Santos	02	Cl Pd Pessoa	17
34,1m	Lígia Avelar	59	GD Vasco Gama	72
34,35	Débora Clemente	94	SL Benfica	09
	(30)			

300 METROS (até 2006)

40,35	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
40,58	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
40,7m*	Joana Frias	88	CA Madeira	03
41,04	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	09
41,1m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	92
41,48	Liliana Cabral	95	SCR Damaia	10
41,71	Ana Costa	01	CA Tâmega	16
41,5m	Helena Ferro	57	Sporting CP	72
41,77	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	05
41,6m	Maria José Sobral	57	CF Belenenses	72
	(10)			
41,6m	Manuela Alves	58	Desportivo L.M.	73
41,87	Marta Pen Freitas	93	EB M Dom. Saraiva	08
41,97	Inês Santos	02	Cl Pd Pessoa	17
41,98	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	18
42,13	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
41,9m	Sandra Castilho	75	GD André Soares	90
41,9m	Sandra Cruz	81	ADRE Palhaça	95
42,15	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	09
42,17 p.c.	Sofia Almeida	02	RD Águeda	17
42,19	Raquel Anjos	03	SCU Torreense	17
	(20)			
42,0m	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	92
42,26	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	15
42,28	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	19
42,1m	Maria João Lopes	62	Sporting CP	77
42,1m	Lúcia Fátima	75	SFCI Amadora	89
42,1m	Carla Peixoto	75	Varzim SC	90

42,38	Sónia Tavares	86	ARC Bº Valongo	01
42,2m	Antónia Almeida	64	CF Belenenses	79
42,44	Roselyne Silva	85	Sporting CP	99
42,47	Mafalda Marques	01	SL Benfica	16
	(30)			

* tem 42,09 electrónicos em 2003

800 METROS

2.10,48	Carla Sacramento	71	SL Benfica	86
2.12,29	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	09
2.12,8m	Glória Marques	61	CD Estarreja	76
2.13,7m	Cristina Sanches	69	SL Benfica	84
2.13,7m	Marina Amoroso	74	UD Várzea	88
2.13,94	Beatriz Pereira	04	Maia AC	18
2.14,36	Marisa Barros	80	FC Vizela	95
2.14,5m	Cristina Ribeiro	75	CA Famalicão	89
2.14,5m	Lídia Sousa	88	CDC Codessos	03
2.14,54	Ilda Estrela	76	Grecas	91
	(10)			
2.14,55	Ana Queiroz Alves	94	Juv. Vidigalense	09
2.14,8m	Mónica Silva	74	C. Convívio	87
2.15,1m	Helena Costa	68	Riba Ul	83
2.15,1	Mariana Brás	93	SCU Torriense	08
2.15,2m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	92
2.15,45	Jéssica Serra	95	CD Póvoa	10
2.15,71	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	85
2.15,8m	Helena Galante	67	CF Belenenses	82
2.15,99	Marta Pen Freitas	93	EB M Dom. Saraiva	08
2.16,39	Lúcia Costa	73	CS Marítimo	88
	(20)			
2.16,4m	Isa Parreira	82	CD Areias S. João	97
2.16,57	Ana Marinho	03	EA R Oliveira	18
2.16,64	Marina Bastos	71	Jobra	86
2.16,69	Diana Soares	92	AR B Valboenses	07
2.16,7m	Ana Ferrão	65	Sporting CP	80
2.16,7m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	84

1000 METROS

2.52,11 pc	Beatriz Pereira	04	Maia AC	18
2.55,41	Liliana Cabral	94	SCReb. Damaia	09
2.56,17	Ana Queirós Alves	94	Juv. Vidigalense	09
2.57,92 pc	Diana Soares	92	ARB Valboenses	07
2.58,56	Patrícia Silva	99	EA Rui Silva	13
2.59,47	Joana Ferreira	97	ADR Mata	12
2.59,48	Beatriz Rodrigues	99	Adercus	13
2.59,70	Marisa Ferreira	92	UD Várzea	07
2.59,97	Sofia Teixeira	97	UD Várzea	12

1500 METROS

4.22,22	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	83
4.30,5m	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	85
4.30,72	Carla Machado	70	UD Várzea	85
4.31,5m	Marina Bastos	71	Jobra	86
4.32,5m	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	85
4.34,7m	Mónica Silva	74	C. Convívio	88
4.35,21	Ilda Estrela	76	Grecas	90
4.35,96	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	85
4.36,01	Sónia Fernandes	83	Cruz. Fânzeres	98
4.36,6m	Marina Amoroso	74	UD Várzea	88
	(10)			
4.36,62	Ana Queiroz Alves	94	Juv. Vidigalense	09
4.36,9m	Mimosa Ferreira	65	FC Porto	80
4.37,2m	Manuela Coelho	67	UD Várzea	82
4.37,46	Beatriz Rios	03	A. Montanha	18
4.38,29	Eduarda Lopes	72	UD Várzea	86
4.38,4m	Lassalete Mineiro	68	CDUL	83
4.39,23	Ana Marinho	03	EA R Oliveira	18
4.39,70	Manuela Oliveira	79	AT Construção	85
4.39,7m	Cristina Ribeiro	75	CA Famalicão	88

1500 M OBSTÁCULOS (sem vala água) – desde 2007

4.54,56	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	18
5.01,05	Nádia Carvalho	01	N Sp T Novas	15
5.01,75	Elsa Gomes	96	SC Braga	10
5.02,71	Tatiana Henriques	97	CR Estarreja	12
5.04,62	Diana S. Ribeiro	96	Dragões V. Vouzela	11
5.05,75	Sandra Almeida	95	AC Bunheirense	10
5.06,48	Leila Semedo	01	SC Reb Damaia	16
5.07,06	Sara Sousa	95	LV Gondomar.	10
5.10,73	Joana Ferreira	97	ADR Mata	11
5.10,87	Diana Almeida	94	C Benf. Paredes	09
	(10)			
5.11,16	Mariana Vidinha	04	CA Nazaré	18
5.11,51	Eduarda Barbosa	98	C Benf. Paredes	13
5.12,33	Luana Solé	02	SC Reb. Damaia	17
5.12,37	Mafalda Assis	03	CF Oliv. Douro	18
5.12,96	Mª Rosário Silva	96	NAR Messejana	11
5.13,02	Bárbara Neiva	01	S Almada Fig.	16
5.13,87	Mª João Batista	97	NA Cucujães	12
5.14,26	Margarida Silva	00	Vit. Setúbal	15
5.14,60	Janine Aimé	05	LV Gondomar.	19
5.14,78	Sandra Oliveira	96	FC Vizela	11
	(20)			
5.14,91	Elsa Maia	96	Gin. Trofa	11
5.15,83	Beatriz Rocha	05	RunRiver	19
5.16,36	Catarina Carvalho	92	CA Mar. Grande	07
5.16,47	Margarida Oliveira	04	Maia AC	19
5.17,69	Sara Amaral	03	GCA Donas	18
5.17,96	Lara Sampaio	05	UD Várzea	19
5.18,16	Márcia Reis	99	SL Benfica	13
5.18,16	Teresa Macedo	05	Maia AC	19
5.18,31	Inês Magalhães	04	C Bf Paredes	19
5.18,38	Ana Sofia Ribeiro	97	Maia AC	12
	(30)			

60 M BARREIRAS / 76 cm (até 1993)

9,09 pc	Eva Vital	92	ACRD Arneirense	07
9,19 pc	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
9,19 pc	Lígia Avelar	82	SL Benfica	97
9,23	Sónia Machado	76	CIPA	91
9,24	Marta Godinho	80	CDUL	95
9,31	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
9,34 pc	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
9,37 pc	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
9,41	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
9,48	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	89
	(10)			
9,53	Patrícia Rodrigues	74	CP Mangualde	89
9,57	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	89
9,58 pc	Telma Elias	90	Tramagal SU	05
9,61 pc	Solange Santos	76	SC Beira/Mar	90
9,4m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	90
9,65	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	93
9,65 pc	Susana Maia	97	Gira Sol	12
9,67	Ana Pereira	76	GD Casas Novas	90
9,67 pc	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	02

80 M BARREIRAS / 76 cm (desde 1994)

11,64	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
11,69	Mariana António	98	SC Abrantes	13
11,85	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
11,90	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
11,97	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
11,99	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
12,01	Marta Godinho	80	GD Ninjas	94
12,01	Maria Santos	02	C+S Lavra	17
12,03	Isolina Rodrigues	79	(França)	94
12,04	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
	(10)			
12,08	Sónia Machado	76	CIPA	91
12,11	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	10
12,13	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
11,9m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	91
12,17	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	10
12,18	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	89
12,18	Joana Gameiro	04	Juv. Vidigalense	19
12,19	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
12,19	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
12,21	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
	(20)			
12,21	Vitória Patrocínio	04	JD Almansor	19
12,23	Telma Elias	90	Tramagal SU	05
12,24	Tatiana Silva	00	ACD S João	15
12,27	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
12,27	Melissa Sereno	05	CA Porto	19
12,28	Maria João Fonseca	71	CIPA	86
12,30	Juliana Brites	00	Juv Vidigalense	15
12,33	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	04
12,34	Carolina Neves	01	GA Fátima	16
12,35	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
	(30)			

250 M BARREIRAS (desde 2007)

35,86	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
36,06	Joana Gameiro	04	Juv. Vidigalense	19
36,43	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
36,80	Mariana António	98	SC Abrantes	13
36,88	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
37,01	Lara Duarte	04	Juv. Vidigalense	19
37,35	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
37,79	Mariana Fernandes	01	SL Benfica	16
37,86	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
37,90	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	08
	(10)			
38,08	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	14
38,12	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
38,18	Ana Oliveira	05	SL Benfica	19
38,26	Elisabete Silva	98	Gira Sol RC	13
38,36	Ana Nadais	01	CF Oliv. Douro	16
38,49	Mariana Bento	01	Sporting CP	16
38,53	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
38,56	Regina Rodrigues	93	ACD Cotovia	08
38,62	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
38,57	Inês Dias	97	Maia AC	12
	(20)			
38,60	Inês Ávila	05	J Ilha Verde	20
38,70	Jéssica Viegas	94	ACD Cotovia	08
38,73	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
38,77	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	12
38,81	Vitória Patrocínio	04	AEA Cartaxo	19
38,82	Inês Santos	02	Cl. Pd. Pessoa	17
38,91	Isabel Santos	97	CA Terceira	12
38,92	Tatiana Silva	00	ACD S João	15
38,98	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	16
39,01	Anna Rosa	92	Casa Bf Faro	07
	(30)			

300 M BARREIRAS (até 2006)

44,46	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
45,34	Mariana António	98	SC Abrantes	12
45,46	Maria João Fonseca	71	CIPA	86
46,01	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
46,22	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
46,23	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	09
46,26	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	16
46,36	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	01
46,48	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
46,51	Sandra Cruz	80	ADRE Palhaça	95
	(10)			
46,63	Ana Pacheco	80	SC Braga	95
46,65	Ana Nadais	01	CF Oliv. Douro	16
46,5m	Carla Ruela	73	SC Beira/Mar	88

46,78	Inês Dias	97	Maia AC	12
46,87	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
46,90	Joana Gameiro	04	Juv. Vidigalense	19
46,93	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
46,94	Jéssica Viegas	94	ACD Cotovia	09
47,06	Sónia Machado	76	CIPA	91
47,17	Marta L. Araújo (20)		CA Ol. Vianense	19
47,26	Sandra Neto	73	CA Porto	88
47,29	Ivone Camacho	74	Marítimo	89
47,29	Margarida Patrício	05	AEA Cartaxo	19
47,2m	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	86
47,54	Sandra Camacho	79	CA Madeira	94
47,56	Dersa Gomes	87	CA S. Brás	02
47,57	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
47,77	Sofia Melo	92	CD Esc. Povoação	07
47,79	Natércia Matos	98	Esc. Bás. Arrifes	13
47,80	Vanda Pinto (30)	93	SC Braga	08

ALTURA

1,79	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	02
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,70	Ana Cruz	75	Individual	90
1,70	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
1,67	Carla Ratão	82	(França)	97
1,67	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
1,67	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	14
1,66	Ana Sofia Silva	96	CA Póvoa Varzim	11
1,65	Mª José Travessa (10)	73	Vit. Setúbal	88
1,65	Isolina Rodrigues	79	(França)	94
1,65	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	06
1,64	Isabel Branco	71	Louletano	86
1,64	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
1,64	Sónia Machado	76	CIPA	91
1,64	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	95
1,64	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	13
1,63	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	18
1,62	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
1,61	Sónia Carvalho (20)	77	Sporting CP	92
1,61	Vera Cavaco	78	Esc. Afonso III	93
1,61	Sofia Pires	86	AC Mocidade	01
1,61	Beatriz Domingues	98	CA Mar. Grande	13
1,61	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
1,61	Gabriela Gorenco	05	SL Benfica	20
1,60	Cristina Abreu	60	Individual	75
1,60 pc	Cláudia Carvalhido	79	SC Viana	94
1,60 pc	Daniela Luz	82	CIA Ilha Azul	97
1,60	Dina Palma	83	Vit. Setúbal	97
1,60	Patrícia Mamona (30)	88	JOMA	03
1,60	Marta Onofre	91	CF Belenenses	06
1,60	Camila Lucena	94	CS Marítimo	09
1,60	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
1,60	Marta Vargues	97	CO Pechão	12
1,60	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14

VARA

3,45	Eleonor Tavares	85	(França)	00
3,12	Marta Onofre	91	CF Belenenses	06
3,05	Sandra H. Tavares	82	(França)	97
3,00	Sandra S. Tavares	84	(França)	99
3,00	Camila Lucena	94	CS Marítimo	09
3,00	Sara Pereira	04	A Jardim Serra	19
2,96	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	15
2,95 pc	Rosana Teixeira	82	FC Porto	97
2,95	Joana Rocha	04	Spiridon Gaia	19
2,91	Joana Flores (10)	89	CA Terceira	04
2,81	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	13
2,80	Andreia Grácio	96	ADR Águas Belas	11
2,80	Mara Magro	02	GD Ind. Setúbal	16
2,76	Sara Negrões	86	SC Braga	01
2,75	Sofia Pires	86	AC Mocidade	01
2,75	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	10
2,72	Cátia Henriques	87	NDJ Laranjeiro	01
2,71	Tânia Vieira	85	JOMA	99
2,70	Filipa Freitas	84	CA Madeira	99
2,70	Beatriz Spínola (20)	00	CS Marítimo	15
2,62	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	12
2,60	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	03
2,60	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	08
2,60	Carolina Pandeirada	93	Grecas	08
2,60	Rute Catarino	95	Olímp. Lagos	09
2,55	Cátia Torres	96	GD Indep. Setúbal	10
2,55 pc	Vera Goucha	05	Juv. Vidigalense	20
2,51	Flávia Vicente	84	GD Ág. Alpiarça	99
2,51	Benedita Amorim	04	Acad. Valdevez	19
2,50	Daniela Vitorino (30)	89	AA Ch Caparica	04
2,50	Isabel Vieira	93	FC Porto	08
2,50	Isabel Nóbrega	00	CS Marítimo	15
2,50	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
2,50	Laura Azevedo	04	UFC Tomar	19
2,50	Filipa Dinis	05	Juv. Vidigalense	20

COMPRIMENTO

5,82	Marta Godinho	80	CDUL	95
5,75	Teresa Carvalho	95	CJ Sal. Manique	10
5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
5,74	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
5,71	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
5,69	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
5,66	Lucrécia Jardim	71	UFC Moitense	85

5,64	Cristina Falé	77	SC Banheirense	92
5,57	Sónia Machado	76	CIPA	91
5,56	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
	(10)			
5,55	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	13
5,53	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	88
5,52	Sandra Sá	75	SC Braga	90
5,52	Mariana António	98	SC Abrantes	13
5,52	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
5,51	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
5,51	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	16
5,51	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
5,50	Ana Paula Mota	61	FC Porto	76
5,49	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	14
	(20)			
5,45	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	89
5,45	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
5,45	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
5,43	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
5,42	Teresa Mira	70	At. Cartaxense	85
5,41	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	10
5,40	Catarina Karas	00	Sporting CP	15
5,38	Ana Oliveira	63	CUF	78
5,38	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
5,37	Laura Santos	84	CJ Sal. Manique	99
	(30)			
5,37	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
5,37	Juliana Brites	00	Juv Vidigalense	15

QUÁDRUPLO SALTO

14,29	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
14,20	Lara Rego	04	CA Mazarefes	19
13,96	Joana Pimenta	04	CA Porto	19
13,76	Ana Rita Silva	00	JA Mozelense	14
13,75	Juliana Brites	00	Juv. Vidigalense	14
13,73	Inês Santos	05	CF Oliv. Douro	20
13,65	Nádia Silva	02	CF Oliv. Douro	16
13,62	Mariana Novo	00	AC Póvoa Varzim	15
13,53	Ana Leite	01	Maia AC	16
13,51	Alessandra Silva	03	CCD Ribeirão	18
	(10)			
13,48	Ana Amaral	05	CF Oliv. Douro	19
13,36 pc	Sofia Quintino	05	ACDR Arneirense	20
13,32	Mª Miguel Andrade	03	Vit. Guimarães	18
13,31	Ana C. Fernandes	05	CA Bracara	19
13,27	Ana Amaral	05	CF Oliv. Douro	20
13,23	Cristiana Bernardo	01	SL Benfica	16
13,22	Inês Vicente	04	SL Benfica	19
13,19	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
13,15	Beatriz Domingues	98	CA Mar. Grande	13
13,07	Beatriz Adão	05	C+S Lavra	19
	(20)			
13,04	Beatriz Alves	05	CD Navais	19
13,02	Raquel Marques	99	SL Benfica	14
13,02	Ana Mestre	02	CO Pechão	16
13,00	Flávia Silva	04	Maia AC	18
12,92	Celina Peneda	02	CA A Valdevez	17
12,91	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	14
12,90	Alexandra Silva	01	CS Marítimo	16
12,90	Isabel Lima	05	GD Cavadas	19
12,88	Scarlet Mineiro	98	CA Mazarefes	13
12,88	Mariana Campos	04	Juv. Ilha Verde	19
	(30)			

TRIPLO

11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
11,82	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
11,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
11,59	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
11,52	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	16
11,45	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
11,45	Juliana Brites	00	Juv. Vidigalense	15
11,31	Sofia Lavreshina	03	AC Vermoil	18
11,26	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
11,26	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	10
	(10)			
11,26	Alessandra Silva	03	CCD Ribeirão	18
11,25	Vanessa Rocha	90	JD Cidade Sol	05
11,22	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	07
11,16	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	95
11,14	Carla Pinhão	90	Grecas	05
11,13	Inês Vicente	04	SL Benfica	19
11,12	Valeriya Semenikhina	89	SL Benfica	13
11,11	Luisa Santos	79	Boavista	94
11,10	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç	18
11,09	Joana Costa	95	UA Povoense	10
	(20)			
11,09	Beatriz Andrade	97	UA Povoense	11
11,09	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	11
11,09	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
11,09	Madalena Velez	04	GA Fátima	19
11,05	Daniela Jorge	97	Juv. Vidigalense	12
11,03	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	09
11,00	Nádia Silva	02	CF Oliv. Douro	17
10,99	Cristiana Silveira	95	CA Terceira	10
10,98	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
10,97	Joana Flores	89	CA Terceira	04
	(30)			
10,97	Beatriz Dinis	96	Juv. Vidigalense	11

PESO / 3 kg

14,43	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	19
14,19	Sónia Grácio	74	SC Figueirense	89
13,98	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	03
13,82	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	99
13,68	Marisa Pão/Alvo	79	CN Rio Maior	94
13,32	Micaela Sereno	00	Juv. Vidigalense	15
13,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14

13,21	Patrícia Martins	78	Sporting CP	92
13,01	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	06
12,91	Mariana Marques (10)	04	SC Abrantes	18
12,80	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	97
12,78	Ana Esteves	86	SUO Vais	01
12,68	Diana Hernandez	93	Grecas	08
12,63	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	95
12,62	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
12,62	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	17
12,58	Helena Fernandes	73	CIPA	88
12,53	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
12,49	Ana Filipa Mendes	94	EB M Dom. Saraiva	09
12,49	Carolina Fernandes (20)	01	SUO Vais	16
12,45	Mariana C. Estevão	94	At. Cartaxense	09
12,44	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	15
12,41	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	03
12,39	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	01
12,35	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar Grande	06
12,35	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	10
12,33	Sofia Cardoso	73	CD Águias Alpiarça	88
12,31	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	98
12,28	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
12,12	Ana Domingues (30)	81	SL Benfica	96
12,12	Carolina Sousa	04	C Benf. Faro	19

DISCO / 750 g

50,64	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	06
47,10	Micaela Sereno	00	Juv. Vidigalense	15
44,46	Márcia Maketa	05	Juv. Vidigalense	20
44,40	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	17
42,96	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	97
41,71	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	97
41,47	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	10
41,41	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	01
40,34	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	19
40,19	Catarina Rosa (10)	89	CA Mar. Grande	04
40,18	Teresa Silva	97	SC Braga	12
39,88	Marisa Marreiros	83	CRCD Luzense	98
39,08	Joana Almeida	83	JOMA	98
38,70*	Sofia Cardoso	73	Águias Alpiarça	88
36,90	Rosa Pereira	91	A Jardim Serra	06
36,62	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	15
36,55	Ângela Costa	99	GR Qtª Lomba	14
36,53	Catarina Flor	05	CA Porto	20
36,45	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	13
36,38	Natália Ferreira (20)	69	FC Porto	84
36,19	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe	01
36,09	Diana Hernandez	93	Grecas	08
36,09	Cecília Rebocho	99	GR Qtª Lomba	14
35,93	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	03
35,85	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	99
35,82*	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	95
35,54	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	03
35,36*	Cláudia Ferreira	76	Vit. Setúbal	91

* engenho de 1 kg

MARTELO / 3 kg

55,24	Catarina Flor	05	CA Porto	20
53,64	Mª João Rodrigues	96	ADRC Lovelhe	11
52,57	Ana Fernandes	98	ADRC Lovelhe	13
51,62	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe	01
50,77	Mariana Gonçalves	04	ADC Lovelhe	19
50,30	Milene Jesus	99	ACD S João	14
49,82	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	20
49,69	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	17
49,32	Daniela Paço	96	ACRD Lovelhe	11
48,73	Diana Sousa (10)	86	AC Mocidade / AH	01
48,68	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneirense	10
48,67	Linda Mendes	00	ACD S João	15
48,55	Márcia Maketa	05	Juv. Vidigalense	20
48,00	Andreia Venade	92	ADRC Lovelhe	07
47,86	Cláudia Nóbrega	90	CS Marítimo	05
47,45	Inês Domingos	95	Juv. Vidigalense	10
47,36	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	99
46,60	Ana Isabel Lopes	05	A Jardim Serra	20
46,30	Ana Rita Henriques	92	ACDR Arneirense	07
45,84	Vanessa Rebelo (20)	88	AC Mocidade / AH	03
45,55	Anísia Freitas	04	CS Marítimo	19
44,49	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	12
44,44	Andreia Vicente	03	A Jard. Serra	18
44,38	Gabriela Venade	91	ADRC Lovelhe	06
44,25	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	06
43,84	Beatriz Nascimento	04	Quintajense FC	19
43,83	Vera Martins	02	ADC Lovelhe	16
43,67	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	06
43,44	Laura Monteiro	01	Juv. Vidigalense	16
43,36	Cátia Clemente (30)	87	AA Ch Caparica	02

Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00m

DARDO / 400 g (até 2006)

47,14	Balbina Ribeiro	81	GD Pic/Nic	96
44,32	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	98
39,69	Cátia Costa	91	CRU Raposense	06
38,71	Ana Pires	87	FC Porto	02
38,50	Alda Álamo	74	AC Mocidade	89
38,45	Sara Custódio	91	Individual	06
38,25	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	01
37,37	Cátia Silva	84	GD Estreito	99

37,04	Paula Agostinho	76	CF Belenenses	91
36,94	Ana Inês	77	CN Rio Maior	92
	(10)			
36,28	Helena Gouveia	72	CS Marítimo	87
36,26	Isabel Silvestre	78	EP Capelas	93
36,10	Paula Silva	74	GD Quimigal	89
35,44	Luciana Coutinho	81	MMI Nazaré	96
35,36	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	03
35,34	Ana Rita Ferreira	91	ACDR Arneirense	06
35,28	Ana Cerqueira	89	FC Porto	04
35,24	Sandra Fernandes	79	SUO Vais	94
34,56	Cecília Magalhães	82	CA Braga	97

Com engenhos (antigos) de 600 gramas:

39,88	Cristiana Sousa	73	CS Marítimo	88
37,36	Céu Cunha	63	ACM – Coimbra	78

DARDO / 500 g (desde 2007)

44,00	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	20
40,38	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	13
39,53	Marta Trovoada	05	AD Novas Luzes	20
39,09	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
38,61	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	10
38,60	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	16
37,72	Carla Ratão	82	(França)	97
37,46	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	17
35,59	Sofia Cordeiro	01	JÁ Mozelense	16
35,40	Ana Pires	87	FC Porto	02
	(10)			
35,27	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	15
35,10	Sara Custódio	91	CRU Raposense	06
34,95	Cátia Silva	84	CA Madeira	99
34,19	Raquel Ferreira	01	ACD S. João	16
33,83	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	02
33,47	Marisela Silva	85	GD Estreito	00
33,44	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	11
33,37	Sofia Gonçalves	01	20 Km Almeirim	16
33,33	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	09
33,30	Catarina Monteiro	96	20 Km Almeirim	11
	(20)			
33,29	Diana Camejo	06	Acad. José Jacob	20
33,26	Francisca Monteiro	01	C Spiridon Gaia	16
32,93*	Cátia Costa	91	CRU Raposense	06

* engenho de 600 g

PENTATLO (até 1993)

3202	Sónia Machado	76	CIPA	91
3118	Cristina Falé	77	SC Banheirense	92
3073	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
3064	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
3038	Conceição Lisboeta	76	ECS Portuzelo	91
3026	Susana Carona	76	NDC Gouveia	91
3015	Mónica Sousa	75	CCD Paivas	89
2941	Fernanda Martins	75	FC Maia	90
2921	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	92
2914	Carla Peixoto	75	Varzim SC	90
	(10)			

HEXATLO (de 1994 a 2001)

4066	Marta Godinho	80	CDUL	95
3958	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
3749	Catarina Bastos	86	GJ Sal. Manique	01
3609	Janete Ferreira	82	JD Neves	97
3577	Tânia Prates	84	CA Coruche	99
3544	Laura Santos	84	CJ Sal. Manique	99
3506	Filipe Freitas	84	CA Madeira	99
3492	Ana Pacheco	80	SC Braga	95
3485	Marta Pedroso	83	SL Benfica	98
3471	Sandra Cruz	80	ADRE Palhaça	95
	(10)			
3437	Carla Moreira	82	ADC Urgeirense	97
3430	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	98
3360	Márcia Matias	80	CD Drizes	95
3357	Alexandre Fernandes	84	Bairro Anjos	99
3346	Alexandra Sousa	85	N Sp. I Terceira	00
	(15)			

Nota: segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000

HEXATLO (de 2002 a 2006)

3515	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
3447	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	02
3279	Ausenda Barata	88	SUO Vais	03
3277	Joana Frias	88	CA Madeira	03
3226	Marta Onofre	91	CF Belenenses	06
3174	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	02
3150	Catarina Costa	89	CDR Quarteirense	04
3113	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	06
3090	Tânia Costa	89	Cardes	04
3054	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	04
	(10)			
3046	Ana Pires	87	FC Porto	02
3017	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	03
3012	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	03
2996	Ana Borges	87	AC Mocidade	02
2975	Lília Arruda	90	NSp SMig StªMaria	04
	(15)			

HEPTATLO (desde 2007)

4899	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
4754	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
4477	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10

4407	Mariana António	98	SC Abrantes	13
4321	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	10
4240	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
4200	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
4177	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	11
4162	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
4162	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
	(10)			
4149	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	13
4060	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	12
4019	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	13
4019	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
4003	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	09
3966	Rafaela Pintassilgo	96	C Benf. Faro	11
3965	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
3949	Teresa Carvalho	95	CJ Sal. Manique	10
3947	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
3877	Fabiana Ferreira	95	D. Gondufe	10
	(20)			
3862	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	16
3860	Isabel Vieira	93	FC Porto	07
3817	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	17
3808	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
3802	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
3783	Elsa Maia	96	G. Troga	11
3782	Nádia Silva	02	CF Oliv. Douro	17
3771	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	12
3768	Ana Luísa Santos	92	Bº N Srª Conceição	07
3768	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
	(30)			

Nota: Segundo a nova tabela de pontuação de 2011

2000 M MARCHA

8.33,5m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	90
9.04,48	Sofia Avoila	76	CD Montijo	91
9.35,4m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	92
9.48,2m	Margarida Correia	76	CA Galinheiras	89
9.49,0m	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	93
9.55,6m	Salomé Rodrigues	78	GD Lourocoope	93
9.57,3m	Sandra Conceição	79	GD Cavadas	93

3000 M MARCHA

12.56,0m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	90
14.23,5m	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	95
14.24,0m	Sofia Avoila	76	CD Montijo	91
14.45,47	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	92
14.47,2m	Vera Santos	81	CN Rio Maior	95
14.54,5m	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	94
14.54,5m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	99
15.04,8m	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	96
15.06,92	Salomé Rodrigues	78	GD Lourocoope	93
15.18,3m	Anabela Mendes	72	CA Galinheiras	86
	(10)			
15.20,2m	Margarida Correia	76	CA Galinheiras	90
15.21,4mpc	Rosa Bastos	75	GD Lourocoope	90
15.24,61*	Fátima Rodrigues	86	ADRE Palhaça	01
15.24,9m	Sandra Conceição	79	Individual	94
15.25,7m	Ana Fonseca	85	Bairro Anjos	00
	(15)			

* prova mista

4000 M MARCHA

19.20,7 tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	95
20.01,9m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	99
20.02,80	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	94
20.13,8m	Vera Santos	81	CN Rio Maior	96
20.30,98	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	98
20.43,64	Sandra Conceição	79	Individual	94
20.58,35	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	96
21.08,89	Carolina Costa	98	CO Pechão	12
21.15,47	Ana Duarte Leonor	98	CA Bª Banheira	13
21.20,86	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	10
	(10)			
21.25,12	Ana Catarina Mestre	02	CO	
Pechão	17			
21.29,73	Paula Almeida	80	CN Rio Maior	95

4x80 METROS

39,05	Sel. Lisboa	14
	(Irina Vitorino/Catarina Karas/Patrícia Rodrigues/Marisa Carvalho)	
39,54	Sel. Lisboa	11
	(Ludmila Nascimento/Jéssica Barreira/Mª Vaz Guedes/Liliana Neto)	
40,02	Juv. Vidigalense	09
	(Daniela Ribeiro/Sarah Dias/Anais Batista/Bruna Silva)	
40,07	Sel. Leiria/Juv. Vidigalense	09
	(Daniela Ribeiro/Sarah Dias/Anais Batista/Bruna Silva)	
40,15	SL Benfica	09
	(Ana Gomes/Rafaela Vitorino/Débora Clemente/Cátia Garcia)	
40,15	Sporting CP	12
	(Salomé Afonso/Catarina Fernandes/Leonor Falcão/Jéssica Barreira)	
40,18	Maia AC	12
	(Inês Dias/Inês Pacheco/Diana Oliveira/Ana Alves)	
40,19	Sel. Lisboa	12
	(Bruna Varela/Salomé Afonso/Jéssica Barreira/Liliana Neto)	
40,35	Sel. Porto	17
	(Maria Santos/Nádia Silva/Mariana Truta/Ana Costa)	
40,44	Sel. Lisboa	18
	(Catarina Gomes/Maria Neto/Beatriz Ferreira/Joana Dias)	
	(10	

AS MELHORES SUB14 DE SEMPRE

60 METROS

7,71	Lígia Avelar Felipe	82	SL Benfica	95
7,90	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	17
8,10	Sofia Almeida	01	Adercus	14
8,10	Marta Alves	06	Sporting CP	19
8,12	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	13
8,13	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	12
8,13	Inês Almeida	05	Fund. Salesianos	18
7,9m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	89
7,9m pc	Sandra Castilho	75	GD André Soares	88
8,14	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	09
	(10)			
8,15	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
8,15	Mariana António	98	SC Abrantes	11
8,16	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
8,17	Liliana Neto	97	E. Seom. C. Primo	09
8,21	Simone Silva	93	GA Fátima	06
8,22	Joana Sequeira	05	GCA Donas	18
8,23	Liliana Correia	82	GD André Soares	95
8,23	Inês Barros	00	SL Benfica	13
8,23	Ana Costa	02	Maia AC	15
8,0m pc	Cristina Morujão	73	GD Estreito	86
	(20)			
8,0m	Clementina Pacheco	76	G Franc° Sanches	89
8,0m	Susana Abreu	77	SC Beira/Mar	90
8,0m	Ana Marcelino	79	CD Afondo III	92
8,0m	Marta Godinho	80	Individual	93
8,24	Catarina Vieira	01	Esc. Movimento	14
8,24	Joana Pestana	06	Individual/Set.	19

150 METROS (desde 2007)

19,35	Lurdes Oliveira	05	UC Eirense	17
19,62	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	12
19,62	Sofia Almeida	02	Adercus	15
19,66	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	13
19,76	Mariana António	98	SC Abrantes	11
19,83	Joana Pestana	06	Individual/Set.	19
19,87	Marta Alves	06	Sporting CP	19
19,90	Érica Grangeia	00	Gira Sol	13
19,97	Tatiana Pereira	06	F. Salesianos	19
20,02	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
	(10)			
20,06	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	08
20,08	Débora Sá	01	NDJ Laranjeiro	14
20,13	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	09
20,14	Ana Costa	02	Maia AC	15
20,16	Marta Carriço	07	ACDR Arneirense	19
20,18	Sofia Almeida	01	Adercus	14
20,21	Maria Miguel Andrade	03	JUNI	16
20,21	Mariana Paiva	04	CR Estarreja	17
20,24	Matilde Simões	05	S Viseu Bf	18
20,27	Ana Fernandes	05	CA Bracara	18
	(20)			
20,28	Inês Barros	00	SL Benfica	13
20,28	Miriam Marques	04	Cl. Pd. Pessoa	17
20,28	Inês Almeida	05	Fund. Salesianos	18
20,29	Adriana Amaral	02	J Vidigalense	14
20,31	Sofia Duarte	95	AA Cartaxense	08
20,31	Diana Knyazevych	03	J Vidigalense	16
20,33	Joana Dias	03	SL Benfica	16
20,35	Joana Costa	95	UA Povoense	08
20,35	Camila Santos	98	SFRA Amadora	11
20,43	Cláudia Freire	98	AC Vermoil	10
	(30)			

600 METROS (desde 2007)

1.38,15	Beatriz Pereira	04	ARLV Gondomar	17
1.38,36	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	08
1.39,98	Francisca Borges	98	Maia AC	11
1.40,15	Ana Margarida Araújo	03	Am. Montanha	16
1.40,24	Stela Fernandes	06	Gira Sol	19
1.40,51 pc	Catarina Brito	07	Maia AC	20
1.41,17	Margarida Oliveira	08	GR Eirense	20
1.41,37	Ana Nunes	99	CDC Codessos	12
1.41,65	Mariana Moreira	08	UD Várzea	20
1.41,9m	Ana Sofia Marinho	03	EA R Oliveira	16
	(10)			
1.41,95	Catarina Ferreira	98	CA Arcos Valdevez	11
1.41,95	Sofia Almeida	02	Adercus	14
1.41,96	Cátia Khvas	07	AD NúcleOeiras	19
1.42,34	Érica Fonseca	02	SC Reb Damaia	15
1.42,66	Maria Gaspar	05	AA Mafra	18
1.42,68	Érica Santos	04	NDC Odemira	17
1.42,85	Joana Branco	01	CR Penteado	13
1.42,75	Viviana Parrulas	05	Vit. Setúbal	18
1.42,9m	Nádia Carvalho	01	UD Zona Alta	14
1.43,03	Lara Machado	06	UD Várzea	19
	(20)			
1.43,15	Sílvia Silva	99	CDC Codessos	12
1.43,18	Susana Malheiro	99	Liberdade FC	12
1.43,3m	Matilde Reis	02	SCU Torreense	15
1.43,32	Diana Sousa	05	SFRA Amadora	18
1.43,37	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	16
1.43.45	Sara Sousa	95	ARLV Gondomar	08
1.43,84	Sofia Makiasse	00	JOMA	13
1.43,86	Petra Sequeira	06	SL Benfica	19
1.43,88	Juliana Dias	97	CA Arcos Valdevez	10
1.44,16	Laura Ramos	02	CPR A/do/Barbas	15
	(30)			

1000 METROS

2.56,4m	Ana Costa	77	CD Olivais Mosc.	90
2.57,1m	Nádia Gonçalves	86	GM 1Dez. Queijas	99
2.58,12	Beatriz Pereira	04	AR LV Gondomar.	17
2.59,43	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	08
3.00,24	Rosa Mota	76	Desp. F. Holanda.	89
3.00,9m	Fernanda Ribeiro	69	AD Kolossal	81
3.01,38	Teresa Marinho	77	CA Porto	90
3.01,4m	Laura Azevedo	85	L./a/Pastora FC	98
3.02,1m	Sara Luis	79	C Privilégio	92
3.02,3m	Celeste Rodrigues (10)	77	Sporting CP	90
3.02,62	Ilda Estrela	76	Grecas	89
3.03,2m	Renata Fernandes	81	CD Olivais Mosc.	94

60 M BARREIRAS

9,3m	Lígia Avelar	82	SL Benfica	95
9,69	Sónia Machado	76	CIPA	89
9,69	Solange Santos	76	SC Beira/Mar	89
9,78	Clélia Moreira	76	SL Benfica	89
9,88	Marta Godinho	80	Individual	93
9,88	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
9,89	Ana Pereira	76	CD Casas Novas	89
9,89	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	09
9,95	Joana Rabaça	90	CJ Sal. Manique	03
9,97	Isabel Rosário (10)	76	Esc. Sec.Beja	89
9,97	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	09
9,99	Melissa Mendes	06	Monte Kapa	19
10,02	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
10,05	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	13
10,08	Telma Elias	90	Tramagal SU	02

ALTURA

1,61	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	12
1,60	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
1,58*	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	00
1,56	Ana Oliveira	95	GA Fátima	08
1,56	Nicole Marques	96	Sporting CP	09
1,56	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
1,55	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	16
1,52	Eduarda Ribeiro	85	CS Marítimo	98
1,51	Liliana Pina	85	CA Galinheiras	98
1,51	Sarah Le Baron (10)	96	C Operário D	09
1,50	Ana Cruz	75	Jograis A. Aleixo	88
1,50	Andreia Gomes	89	GMD 1ºJul.Alcoitão	02
1,50	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	14
1,49 pc	Rita Santos	76	EP D. Dinis	89
1,48	Ana Basílio	74	Vit. Setúbal	87
1,48 pc	Cristina Falé	77	SC Banheirense	90
1,48	Cláudia Carvalhido	79	GD Est. Navais	92
1,48	Rute Lopes	92	Académica	05
1,48	Beatriz Alves	96	Juv. Vidigalense	09
1,48	Inês Gama (20)	01	ES A Lusitano	14
1,48	Catarina Fernandes	05	A Jardim Serra	17

* marca não homologada como recorde nacional por falta de juízes oficiais; melhor marca homologada: 1,55 em 1999.

VARA

3,00	Eleonor Tavares	85	(França)	98
2,60	Mara Magro	02	GD Ind. Setúbal	15
2,57	Tânia Vieira	85	CF Belenenses	98
2,40	Cátia Torres	96	GD Ind. Setúbal	09
2,35	Catarina Silva	94	GD Ind. Setúbal	07
2,35	Rute Catarino	95	Olímp. Lagos	08
2,30	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	13

COMPRIMENTO

5,45	Lígia Avelar	82	SL Benfica	95
5,16	Ana Oliveira	63	GD da Cuf	76
5,12	Tatiana Pereira	06	F. Salesianos	19
5,11	Cristina Falé	77	U. Banheirense	90
5,09	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	87
5,08	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	00
5,07	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	17
5,03	Mariana António	98	SC Abrantes	11
5,03	Lara Araújo	06	ACRD Bº Cansado	19
4,99	Catarina Fernandes (10)	98	Sporting	11
4,98	Clementina Pacheco	76	G Francº Sanches	89
4,96	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	90
4,95	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
4,94	Rafaela Moutinho	97	FC Porto	10
4,91	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	15
4,90	Marta Godinho	80	Individual	93
4,90	Liliana Gomes	83	NAC Alcanena	96
4,90	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	02
4,90	Scarlett Saleiro	98	CA Mazarefes	11
4,90	Catarina Vieira (20)	06	ADR Ág. Pena	19

TRIPLO

11,28	Catarina Fernandes	98	Sporting	11
10,49	Beatriz Andrade	97	UA Povoense	10
10,43	Jéssica Barreira	97	Sporting	10
10,25	Ana M.Oliveira	95	GA Fátima	08
9,83	Yara Dorsh	97	CD Faro XXI	10
9,82	Maria Cruz	97	CD Faro XXI	10

QUÁDRUPLO SALTO

12,97 p.c.	Juliana Brites	00	Juv. Vidigalense	13
12,81	Maria Andrade	03	JUNI	16
12,78	Inês Vicente	04	SL Benfica	17
12,76	Mª Mar Esteves	06	AA Pinhalnovense	19
12,59	Marta Marques	04	AC P Varzim	17
12,59	Catarina Silva	05	Juv. Vidigalense	18
12,57 pc	Marta Carriço	07	ACDR Arneirense	20
12,55	Alessandra Silva	03	CCD Ribeirão	16
12,55	Lara Araújo	06	ACRD Bº Cansado	19
12,50	Inês Santos	05	CF Oliv. Douro	18
	(10)			
12,44	Ana Amaral	05	CF Oliv. Douro	18
12,44	Catarina Vieira	06	ADR Ág. Pena	19
12,42	Mariana Oliveira	06	CA Oliv. Bairro	19
12,41	Carolina Marques	06	J Vidigalense	19
12,35	Cláudia Conceição	04	Cluve	16
12,33	Lara Geirinhas	05	ACRD Bº Cansado	18
12,29	Matilde Batista	07	CA Mar. Grande	20
12,24	Ana C. Fernandes	05	CA Bracara	18
12,19	Luciana Santos	05	CF Oliv. Bairro	18
12,18	Melissa Sereno	05	CA Porto	18
	(20)			
12,15	Beatriz Santos	00	SC Braga	13
12,15	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	14
12,14	Sara Brites	06	J Vidigalense	19
12,09	Beatriz Adão	05	C+S Lavra	18
12,08	Carolina Ribeiro	05	AA Pinhalnovense	18
12,08	Beatriz Magalhães	05	CF Oliv. Douro	18
12,05	Beatriz Alves	05	CDC Navais	18

PESO / 2 kg

15,74	Patrícia Martins	78	Sporting CP	91
13,82	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	14
13,64	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
13,32	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	97
13,09	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	12
13,07	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	04
13,02	Magda Ganda	77	Clamo	90
12,86	Mariana Marques	04	SC Abrantes	17
12,82	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
12,80	Lígia Avelar Felipe	82	SL Benfica	95
	(10)			
12,68	Micaela Sereno	00	Ag. Esc. Batalha	13
12,49	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	95
12,45	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	17
12,38	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	05
12,22	Ana Pereira	77	SC Figueirense	90
12,18	Joana Almeida	83	Sporting CP	96
12,16	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	05

DISCO / 750 g (até 2013)

40,80	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
39,07	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	04
31,50	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	02
30,32	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	97
28,52	Sandra Leitão	82	JD Cidade Sol	95
28,25	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	05
28,20	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	08
26,76	Isabel Soares	99	SC Braga	12
26,43	Fabiana Domingos	93	CA Mar. Grande	06
26,01	Ângela Costa	99	GD Ind. Barreiro	12
	(10)			
25,68	Carina Silva	87	AC Mocidade	00
25,26	Inês Glória	96	CD Faro XXI	09
24,97	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
24,87	Milene Jesus	99	ACD SJ Rib.Brava	12
24,72	Sandra Rodrigues	85	Eléctrico P. Sôr	98
24,49	Bruna Valente	99	FC Lourosa	12
24,41	Inês Miranda	95	Quintajense FC	08
23,92	Diana Fernandes	84	JOMA	97
23,92	Cecília Rebocho	99	Monte Kapa ED	12
23,90	Ana Queimado	85	CRC Carvalhense	98
	(20)			
23,90	Andreia Nunes	89	NDJ Laranjeiro	02

DISCO / 600 g (desde 2014)

40,80*	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
39,07*	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	04
34,92	Sara Cunha	07	CA Porto	20
34,74*	Francisca Veiga	04	Am. Montanha	17
34,19	Catarina Flor	05	CA Porto	18
32,54	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	18
32,50	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	17
31,85	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	14
31,62	Ana Malimon	05	SL Benfica	17
31,50*	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	02
	(10)			
30,32*	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	97
29,25	Ana Lourenço	05	C Spiridon Gaia	18
28,65	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	14
	(até 28,00)			

* com o engenho de 750 g

MARTELO / 2 kg

50,25	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	18
49,37	Sara Cunha	07	CA Porto	20
48,29	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
45,40	Catarina Flor	05	CA Porto	18
44,93	Vera Martins	02	ADC Lovelhe	15
44,66	Daniela Paço	96	ADC Lovelhe	09
43,77	Mª João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	09

43,40	Linda Mendes	00	ACD SJ Rib.Brava	13
43,33	Mariana Gonçalves	04	ADC Lovelhe	17
42,32	Ana Conde Fernandes (10)	98	ADC Lovelhe	11
41,49	Milene Jesus	99	ACD SJ Rib.Brava	12
41,00	Laura Monteiro	01	J. Vidigalense	14
40,66	Juliana Dantas	05	ADC Lovelhe	18
37,40	Inês Santos	03	JD Neves	16
36,35	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	17
35,69	Patrícia Pires	01	Quintajense FC	14
35,14	Ana Raquel Lourenço	05	C Spiridon Gaia	18
34,97	Marta Trovoada	05	AD Novas Luzes	18
34,25	Ana Malimon	05	SL Benfica	17
32,79	Bárbara Bica (20)	01	C Spiridon Gaia	14
31,83	Rosa Jesus	99	ACD São João	11
31,39	Aléxia Pereira	06	Maia AC	18
31,07	Carolina Barbosa	04	ADC Lovelhe	17
30,76	Taisa Silva	04	CS Marítimo	17
30,64	Sara Conceição	06	CA Nazaré	19
30,18	Anísia Freitas	04	CS Marítimo	17
30,16*	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	05
30,14	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	14
29,83	Telma Freitas	07	A Jardim Serra	20
29,59	Laura Mónico (30)	06	J Vidigalense	19

* com engenho de 3 kg

DARDO / 400 g (desde 2007)

39,59	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	17
29,55	Diana Camejo	06	Ac. José Jacob	19
28,85	Raquel Ferreira	01	ACD S João	14
28,21	Sofia Gonçalves	01	20 km Almeirim	14
28,05*	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	14
27,41	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	11
26,98	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
26,90	Marta Trovoada	05	AD Novas Luzes	18
26,85	Ana Carolina Santos	99	A 20 Km Almeirim	12
26,66*	Inês Glória (10)	96	CD Faro XXI	09
26,59*	Elsa Patriarca	95	JD Neves	08
26,49	Cátia Costa	91	CRU Raposense	04

* com engenho de 500 g

ARREMESSO DE BOLA (até 2006)

56,74	Balbina Ribeiro	81	GD Pic/Nic	94
50,86	Filomena Fernandes	76	GD Qtª Princesa	88
49,78	Dina Soares	77	Ext. Povoação	90
48,87	Jessica Joaquim	92	Bairro Anjos	05
48,80	Ana Inês	77	CN Rio Maior	90
48,04	Paula Agostinho	76	CF Belenenses	89
47,36	Patrícia Martins	78	Sporting CP	91
46,56	Vera Oliveira	77	SC Braga	90
46,52	Helena Fontes	77	AC Mocidade	90
46,42	Fernanda Cabral (10)	81	Individual	94

TETRATLO (até 2001)

2627	Lígia Avelar	82	SL Benfica	95
2317	Cristina Falé	77	U. Banheirense	90
2307	Carla Almeida	85	FC Porto	98
2252	Liliana Gomes	83	NAC Alcanena	96
2214	Marta Godinho	80	Individual	93
2157	Ana Costa	77	CD Olivais Mosc.	90
2140	Isabel Rosário	76	Esc. Sec. Beja	89
2131	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	90
2096	Susana Abreu	77	SC Beira/Mar	90
2084	Rita Tavares (10)	87	Operário	00

TETRATLO (de 2002 a 2006)

2097	Joana Rabaçal	90	CJ Sal. Manique	03
2067	Eva Costa	89	CRU Raposense	02
2034	Carla Gama	90	GD Cavadas	03
2008	Telma Dias	90	Tramagal SU	02
/2006	Ana Vasconcelos	92	ACDR Arneirense	05
1931	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	02
1918	Tânia Tristão	92	CP Pontével	05
1907	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	02
1901	Carla Pinhão	90	Grecas	03
1892	Sara Carvalho (10)	90	SC Mirandela	03

PENTATLO (desde 2007)

3217	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
3179	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	12
3133	Mariana António	98	SC Abrantes	11
3125	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
3100	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	09
2983	Marta Alves	06	Sporting CP	19
2863	Jessica Barreira	97	Sporting CP	10
2837	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	13
2823	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
2822	Lurdes Oliveira (10)	04	UC Eirense	17
2805	Ana Oliveira	95	GA Fátima	08
2803	Sónia Machado	98	GD Pedreiras	11
2794	Ana C. Cardoso	06	C Bf Portalegre	19
2791	Elena Furk	03	AC Mocidade/Aç.	16
2788	Sarah Le Baron	96	C Operário D	09
2788	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	09
2784	Ana Costa	02	Maia AC	15
2777	Tatiana Paiva	00	C Operário D	13

2753	Joana Villar	94	AA Pinhalnovense	07
2751	Valeriya Semenikhina (20)	99	SL Benfica	12
2740	Ângela Costa	99	GD Ind. Barreiro	12
2716	Mariana Gil	97	CLAC/Entroncam.	10
2711	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	17
2710	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	12
2685	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	09
2685	Elsa Maia	96	G. Trofa	09

Nota: Segundo a nova pontuação de 2011.

2000 M MARCHA

9.48,2m	Margarida Correia	76	CA Fer. Zêzere	89
9.58,2m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	97
10.05,1m	Ana Lúcia Grilo	81	CD Montijo	94
10.05,6m	Patrícia Dias	82	CD Montijo	95
10.09,96	Cláudia Pereira Silva	89	CSpiridon Gaia	02
10.18,5m	Carla Gonçalves	74	C At. Madalena	87
10.20,9m	Sheila Azevedo	82	FC Ferragudo	94
10.24,6m	Helena Pombo	73	GD Quimigal	86
10.28,20	Andreia Soares	89	C Spiridon Gaia	02
10.30,4m	Mafalda Silva (10)	85	CN Rio Maior	98

3000 M MARCHA

15.33,13	Catarina Torres	03	EA Fr. Mariano	16
15.59,94	Ana Carolina Azevedo	01	Individual/Set.	14
16.01,23	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	16
16.02,4	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	95
16.03,85	Catarina Santos	01	ACR Mealhada	14
16.11,20	Hirondina Casal	01	CN Rio Maior	14
16.17,8	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	97
16.35,10	Maria Pereira	05	N Sp Setúbal	18
16.46,0	Ana Ferreira	82	FC Ferreiras	95

4 x 60 METROS

31,69 Seleção de Lisboa 90
(Rita Olivença'78, Tânia Videira'77, Ana Costa' 77, Celeste Rodrigues'77)

31,97 Sel.Braga/SC Braga 89
(Sónia Silva'76, Cláudia Rego'76, Gabriela Rodrigues'76, Filipa Lima´'76)

32,02 Seleção de Lisboa 89
(Catarina Fradinho'76, Tânia Videira'77, Zélia Chaves'76, Irina Oliveira'76)

32,03 SL Benfica 16
(Catarina Gomes'03, Marta Castro'03, Joana Dias'03, Madalena Parreira'03)

32,31 Juv. Vidigalense 12
(Catarina Santos'99, Mariana Neves'00, Mariana Sousa'99, Joana Carlos'99)

32,44 SL Benfica 18
(Rita Quintans'05, Mafalda Vieira'05, Helena Pato'06, Petra Sequeira'06)

32,47 CA Oliv. Bairro 19
(Beatriz Branco'06/Lara Pinto'06/Matilde Simões'06/Carolina Peres'06)

32,47 Seleção de Leiria 19
(Sara Brites´06/Carolina Marques´06/Andria Piló'06/Marta Carriço'07)

32,48 Seleção do Porto 89
(Noémia Teixeira'76, Susana Castro'76, Raquel Moreira'76, Carla Pereira'77)

32,50 Seleção de Leiria 90
(Catarina Rafael'77, Ana Ferreira'77, Joana Cardoso'77, Catarina Maio' 77) (10)

32,56 AEA Cartaxo 16
(Marta Gonçalves'03, Catarina Stoffel'03, Marg.Patrício'04, Franc. Ávila'03)

32,57 Ateneu Cartaxense 10
(Tat. Ribeiro'97, Sofia Duarte'96, Susana Guerra'96, Elizandra Alberto'97)

32,61 Seleção de Setúbal 90
(Alex. Viegas'77, Natacha Pinheiro'77, Cláudia Oliveira'77, Teresa Rato'77)

32,61 Seleção de Aveiro 19
(Mariana Oliveira'06/Beatriz Branco'06/Lara Pinto'06/Carolina Peres'06))

32,62 Seleção de Lisboa 96
(Noémi Ferreira'83, Ana Ferreira'83, Inês Felizbelas'83, Marta Pedroso'83)

32,84 Sporting CP 18
(Marta Alves'05, Diana Sousa'05, Leonor Rocha'05, Alice Afonseca'05)

32,91 Seleção de Leiria 12
(Catarina Santos'99, Mariana Neves'00, Inês Lopes'99, Joana Carlos'99)

32,91 CA Olímp. Vianense 17
(Marta Lisboeta'04, Patrícia Gigante'04, Sofia Queirós'04, Joana Penela'04)

32,98 Seleção de Leiria 11
(Sónia Machado'98, Manuela Martins'98, Mariana Sousa'99, Inês Lopes'99)

PORTUGUESES MAIS PONTUADOS

ATLETAS NACIONAIS (MASC.) MAIS PONTUADOS

(tabela IAAF 2017)

1266	Pedro Pablo Pichardo	triplo	17,95	2018
1255	Francis Obikwelu	100 m	9,86	2004
1244	Rui Silva	1500 m	3.30,07	2002
1244	Nelson Évora	triplo	17,74	2007
1223	António Pinto	maratona	2.06.36	2000
1218	Francis Obikwelu	200 m	20,01	2006
1216	Carlos Calado	comp.	8,36	1997
1214	Tsanko Arnaudov	peso	21,56	2017
1212	Carlos Lopes	maratona	2.07.12	1985
1212	Marcos Chuva	comp.	8,34	2011
	(10)			
1207	Rui Silva	milha	3.49,50	2002
1206	António Pinto	10000 m	27.12,47	1999
1204	Fernando Mamede	10000 m	27.13,81	1984
1200	Domingos Castro	maratona	2.07.51	1997
1199	António Pinto	5000 m	13.02,86	1998
1199	Carlos Castelbranco	comp.	8,28	1998
1198	Carlos Lopes	10000 m	27.17,48	1984
1192	Pedro Rodrigues	400 bar.	48,77	1994
1192	Carlos Silva	400 bar.	48,77	1999
1191	João Vieira	50 km M	3.45.17	2012
	(20)			
1189	David Lima	100 m	10,05	2017
1188	Manuel Matias	maratona	2.08.33	1994
1188	João Vieira	20 km M	1.20.09	2006
1187	Rui Silva	2000 m	4.54,66	1999

1187	Diogo Ferreira	vara	5,71	2017
1186	Luís Feiteira	1500 m	3.34,20	2001
1184	Edi Maia	vara	5,70	2013
1183	Manuel Damião	1500 m	3.34,37	2004
1182	António Leitão	5000 m	13.07,70	1982
1182	Marco Fortes	peso	21,02	2012
	(30)			
1181	João Vieira	5000 m M	18.33,16	2000
1181	Luís Jesus	maratona	2.08.55	2006
1180	Rui Silva	3000 m	7.39,44	2000
1179	Francisco Belo	peso	20,97	2019
1178	António Leitão	3000 m	7.39,69	1983
1178	Fernando Mamede	5000 m	13.08,54	1983
1176	Joaquim Pinheiro	maratona	2.09.11	1997
1176	Rui Silva	800 m	1.44,91	2002
1176	Equipa Nacional	4x100 m	38,65	2015
1175	Edivaldo Monteiro	400 bar.	49,10	2004
	(40)			
1174	Carlos Calado	triplo	17,09	1999
1173	Nuno Fernandes	vara	5,66	1996
1173	António Pereira	50 km M	3.48.12	2008
1173	David Lima	200 m	20,30	2017
1172	Alberto Chaíça	maratona	2.09.25	2003
1171	Domingos Castro	10000 m	27.34,53	1993
1170	Álvaro Silva	800 m	1.45,12	1988
1170	Domingos Castro	3000 m	7.41,02	1997
1170	Sérgio Vieira	20 km M	1.20.58	1997
1170	Vítor Ricardo Santos	400 m	45,14	2018
	(50)			
1169	Carlos Calado	100 m	10,11	1999
1169	João Vieira	10 km M	39.06	2010
1168	António Pinto	3000 m	7.41,33	1999
1167	Manuel Silva	3000 ob.	8.19,82	2004
1167	Luís Novo	maratona	2.09.41	2004
1164	Mário Silva	1500 m	3.35,76	1991
1164	João Almeida	110 bar.	13,47	2012
1163	José Regalo	3000 ob.	8.20,70	1987
1162	Hélder Ornelas	maratona	2.10.00	2005
1162	Carlos Nascimento	100 m	10,13	2018
	(60)			
1161	Paulo Conceição	altura	2,28	2020
1160	Dionísio Castro	5000 m	13.13,59	1990
1160	Gaspar Araújo	comp.	8,10	2004
1160	Nelson Évora	comp.	8,10	2007
1159	Mário Aníbal	decatlo	8213	2001
1158	Dionísio Castro	10000 m	27.42,84	1988
1158	José Regalo	3000 m	7.43,00	1989
1158	Tiago Pereira	triplo	16,94	2020
1157	Domingos Castro	5000 m	13.14,41	1989
1157	João André	vara	5,60	2000
	(70)			
1156	Mário Silva	milha	3.53,50	1991
1156	Alberto Paulo	3000 ob.	8.22,41	2011

1155	José Urbano	20 km M	1.21.41	1992
1155	Rasul Dabo	110 bar.	13,52	2013
1155	Yazaldes Nascimento	100 m	10,16	2015
1154	José Urbano	5000 m M	18.52,25	1992
1154	Luís Jesus	m-marat.	1.00.56	1997
1154	Rui Silva	1000 m	2.16,30	1999
1153	José Regalo	5000 m	13.15,62	1988
1153	Dionísio Castro	3000 m	7.43,82	1989
	(80)			
1152	Fernando Mamede	3000 m	7.43,94	1983
1151	Carlos Monteiro	3000 m	7.44,08	1993
1150	Carlos Lopes	5000 m	13.16,38	1984
1149	Carlos Pereira	3000 ob.	8.23,92	1990
1149	Joaquim Silva	maratona	2.10.42	1994
1149	João Pires	800 m	1.45,59	2000
1149	Ivo Tavares	comp.	8,05A	2019
1148	João Ferreira	400 bar.	49,63	2011
1147	Ezequiel Canário	10000 m	27.50,09	1989
1147	Paulo Guerra	10000 m	27.50,17	1998
	(90)			
1147	William Reais	200 m	20,47	2020
1146	José Pinto	50 km M	3.52.43	1989
1146	Vítor Costa	martelo	76,86	2004
1146	Arnaldo Abrantes	200 m	20,48	2007
1145	Emanuel Rolim	1500 m	3.37,16	2017
1144	Carlos Patrício	maratona	2.11.00	1993
1144	António Travassos	1500 m	3.37,2m	1997
1144	Jorge Paula	400 bar.	49,72	2011
1143	Hélder Jesus	1500 m	3.37,33	1980
1143	Paulo Guerra	maratona	2.11.02	1998
	(100)			
1142	Paulo Guerra	5000 m	13.18,59	1995
1142	Hélder Ornelas	5000 m	13.18,56	2000
1142	Arnaldo Abrantes	100 m	10,19	2009
1142	Rui Silva	10000 m	27.53,55	2011
1141	João Campos	5000 m	13.19,10	1984
1141	João Campos	3000 m	7.45,70	1987
1141	João Junqueira	10000 m	27.53,74	1994
1141	Sérgio Vieira	5000 m M	19.01,8m	1999
1140	Joaquim Pinheiro	10000 m	27.55,0m	1994
1140	Rui Silva	5000 m	13.19,20	2004
	(110)			
1140	Hélio Gomes	1500 m	3.37,50	2013
1138	João Campos	1500 m	3.37,68	1983
1138	António Rodrigues	maratona	2.11.18	1993
1138	Fernando Couto	maratona	2.11.18	1993
1138	José Ramos	10000 m	27.56,30	2000
1137	Luís Jesus	1500 m	3.37,74	1995
1136	José Urbano	10 km M	39.51	1988
1136	António Abrantes	800 m	1.46,23	1995
1136	Paulo Castelbranco	comp.	7,99	2002
1136	Luís Sá	110 bar.	13,62	2004
	(120)			

1136	Sporting CP	4x100 m	39,18	2006
1135	José Moreira	1500 m	3.37,89	1988
1135	Victor Korst	altura	2,25	2020
1134	Fernando Mamede	1500 m	3.37,98	1976
1134	Peter Fonseca	maratona	2.11.34	1995
1134	Augusto Cardoso	20 km M	1.22.40	1999
1133	José Carvalho	400 bar.	49,94	1976
1133	António Monteiro	1500 m	3.38,05	1991
1132	João Junqueira	3000 m	7.47,26	1994
1132	Domingos Castro	1500 m	3.38,1m	1997
	(130)			
1132	Augusto Cardoso	50 km M	3.55.14	2007
1131	Aniceto Simões	5000 m	13.21,93	1976
1131	António Leitão	1500 m	3.38,2m	1982
1131	Cidálio Caetano	maratona	2.11.42	1984
1130	Carlos Patrício	10000 m	28.01,04	1996
1130	Pedro Martins	50 km M	3.55.29	2004
1130	Jorge Costa	50 km M	3.55.31	2004
1129	João Junqueira	5000 m	13.22,3m	1994
1129	Alfredo Brás	10000 m	28.01,54	1996
1129	Hélder Ornelas	10000 m	28.01,94	2001
	(140)			
1129	Rui Pedro Silva	10000 m	28.01,63	2009
1129	Pedro Isidro	50 km M	3.55.44	2015
1128	Rafael Marques	10000 m	28.02,2m	1981
1128	José Sena	10000 m	28.02,8m	1981
1128	Ezequiel Canário	3000 m	7.47,90	1986
1128	José Leitão	triplo	16,66	1987
1128	José Regalo	10000 m	28.02,4m	1988
1128	Carlos Monteiro	5000 m	13.22,70	1992
1128	Dionísio Castro	maratona	2.11.54	1992
1128	João Lopes	maratona	2.11.52	1998
	(150)			
1128	Sérgio Duro	400 bar.	50,04	2003
1128	Sérgio Vieira	10 km M	40.02,93	2013
1128	SL Benfica	4x100 m	39,29	2017
1127	Fernando Almeida	800 m	1.46,54	2002
1127	Luís Feiteira	maratona	2.11.57	2009
1126	Fernando Couto	10000 m	28.03,69	1992
1126	Joaquim Pinheiro	m-marat.	1.01.36	1992
1125	Fernando Mamede	2000 m	5.00,8m	1984
1125	João Campos	2000 m	5.00,8m	1984
1125	Duarte Ponte	800 m	1.46,59	1998
	(160)			
1125	Diogo Antunes	100 m	10,24	2019
1124	Carlos Cabral	1500 m	3.38,7m	1980
1124	António Atabão	1500 m	3.38,7m	1982
1124	José Ramos	5000 m	13.23,77	1996
1124	Eduardo Henriques	10000 m	28.05,09	2003
1123	Luís Jesus	10000 m	28.06,70	1993
1123	Mário Sousa	maratona	2.12.12	1994
1123	José Ramos	3000 m	7.48,67	1996
1123	Alberto Chaíça	10000 m	28.06,15	2000
1123	Fernando Silva	maratona	2.12.09	2009
	(170)			
1122	Carlos Lopes	3000 m	7.48,8m	1976
1122	Fernando Couto	5000 m	13.24,25	1989
1122	Mário Silva	800 m	1.46,69	1991
1122	Eduardo Henriques	1500 m	3.38,82	1992
1122	Domingos Castro	m-marat.	1.01.43	2000
1122	Eduardo Henriques	m-marat.	1.01.43	2006
1122	Rui Pedro Silva	maratona	2.12.15	2012
1121	Henrique Crisóstomo	maratona	2.12.16	1996
1121	Rui Silva	maratona	2.12.16	2013
1120	João Campos	10000 m	28.07,86	1991
	(180)			
1120	José Dias	10000 m	28.07,4m	1994
1120	Paulo Catarino	maratona	2.12.20	1997
1120	Mário Teixeira	3000 ob.	8.25,64	2004
1120	António Pinto	m-marat.	1.01.45	1996
1119	João Junqueira	3000 ob.	8.25,81	1993
1119	Nuno Lopes	800 m	1.46,82	1996
1119	Ícaro Miranda	vara	5,46	2016
1119	Ruben Miranda	vara	5,46	2018
1118	Carlos Monteiro	10000 m	28.09,19	1993
1118	José Urbano	50 km M	3.57.29,5	1993
	(190)			
1118	José Magalhães	50 km M	3.57.30	1997
1117	Joaquim Silva	10000 m	28.09,83	1991
1117	Vítor Almeida	10000 m	28.09,91	1997
1117	António Pinto	1500 m	3.39,25	1998
1117	Rafael Gonçalves	altura	2,23	2007
1117	Dário Manso	martelo	74,98	2007
1117	Gerson Baldé	altura	2,23	2020
1116	António Leitão	3000 ob.	8.26,19	1984
1116	Luís Horta	10000 m	28.10,4m	1988
1116	Paulo Guerra	3000 m	7.49,94	1996
	(200)			
1116	Miguel Carvalho	20 km M	1.23.31	2017
1115	Delfim Moreira	maratona	2.12.39	1986
1115	Mário Silva	3000 m	7.49,99	1988
1115	Raimundo Santos	5000 m	13.26,22	1992
1115	Luís Feiteira	800 m	1.46,94	1996
1115	Paulo Guerra	m-marat.	1.01.53	1996
1115	António Salvador	maratona	2.12.39	1998
1115	Hélder Ornelas	3000 m	7.50,02	2000
1114	Ezequiel Canário	5000 m	13.26,50	1984
1114	Vítor Almeida	3000 ob.	8.26,66	1995
	(210)			
1113	José Sena	5000 m	13.26,81	1980
1113	Eduardo Henriques	5000 m	13.26,91	1998
1112	Mário Reis	400 bar.	50,36	1998
1112	Diogo Antunes	200 m	20,70	2019
1111	Elísio Rios	maratona	2.12.53	1988
1111	Juvenal Ribeiro	maratona	2.12.52	1994
1111	Alberto Bispo	1500 m	3.39,68	2002

1111	Paulo Gomes	maratona	2.12.51	2007
1111	Diogo Mestre	400 bar.	50,39	2018
1110	António Travassos	3000 m	7.50,80	1997
	(220)			
1110	Luís Feiteira	3000 m	7.50,94	2003
1109	Eduardo Henriques	3000 m	7.51,00	1993
1109	Paulo Catarino	10000 m	28.14,84	1995
1109	Eduardo Henriques	3000 ob.	8.27,53	1996
1109	Vítor Vasco	maratona	2.12.59	1997
1109	António Sousa	maratona	2.13.00	2002
1109	Tiago Rodrigues	800 m	1.47,14	2006
1109	Hildeberto Almeida	comp.	7,87	2007
1109	Carlos Veiga	triplo	16,48	2018
1108	Fernando Couto	3000 m	7.51,18	1989
	(230)			
1108	Juvenal Ribeiro	10000 m	28.15,25	1993
1108	Sel. Nac. Universitária	4x400 m	3.05,48	1995
1108	Raimundo Santos	3000 m	7.51,12	1996
1108	José Santos	10000 m	28.15,56	1996
1108	Ricardo Lima	400 bar.	50,44	2007
1108	José Rocha	10000 m	28.15,44	2009
1108	William Reais	300 m	32,59	2020
1107	Dionísio Castro	1500 m	3.39,96	1991
1107	Luís Jesus	5000 m	13.28,64	1996
1107	Seleção Nacional	4x400 m	3.05,59	2003
	(240)			
1107	Dionísio Ventura	50 km M	3.59.28	2006
1107	Isaac Nader	1500 m	3.39,97	2020
1106	Rui Palma	110 bar.	13,78	2002
1106	Raidel Acea	400 m	46,08	2019
1105	Luís Horta	1500 m	3.40,1m	1982
1105	José Regalo	1500 m	3.40,1m	1988
1105	Paulo Estiveira	1500 m	3.40,10	1992
1105	Alberto Maravilha	10000 m	28.17,69	1993
1105	Paulo Neves	100 m	10,30	1997
1105	Marcos Caldeira	triplo	16,44	2012
	(250)			
1105	Ricardo Monteiro	100 m	10,30	2013
1105	Hélder Jesus	milha	3.57,51	1980
1104	José Pinto	20 km M	1.24.05	1989
1104	Carlos Monteiro	1500 m	3.40,21	1992
1104	Henrique Crisóstomo	10000 m	28.18,13	1993
1104	Carlos Silva	400 m	46,11	1996
1103	Carlos Cabral	800 m	1.47,33	1980
1103	António Rodrigues	10000 m	28.18,87	1997
1103	Nouzalter Abreu	comp.	7,84	2001
1103	José Maduro	1500 m	3.40,26	2002
	(260)			
1102	Hélder Jesus	3000 m	7.52,2m	1983
1102	J. Lopes da Silva	3000 ob.	8.28,79	1985
1102	Rafael Marques	maratona	2.13.23	1987
1102	Filipe Lombá	400 m	46,0m	1988
1102	Luís Barroso	200 m	20,77	1992
1102	Ricardo Ribas	maratona	2.13.21	2016
1101	José Sena	3000 ob.	8.28,9m	1980
1101	Guilherme Alves	3000 ob.	8.28,99	1982
1101	Yousef el Kalai	10000 m	28.20,03	2011
1101	Marcos Caldeira	comp.	7,83	2012
	(270)			
1100	Fernando Mamede	800 m	1.47,45	1974
1100	Rui Moreira	1500 m	3.40,49	1988
1100	Luís Jesus	3000 ob.	8.29,19	1992
1100	Vítor Jorge	200 m	20,78	2000
1100	Diogo Sousa	800 m	1.47,46	2004
1100	Hermano Ferreira	maratona	2.13.28	2010
1100	José Moreira	maratona	2.13.37	2010

Pontuações dos recordistas nacionais em provas sem qualquer atleta na lista:

1097	Francisco Belo	disco	62,01	2017
1066	Leandro Ramos	dardo	77,52	2019

ATLETAS NACIONAIS (FEM.) MAIS PONTUADAS

(tabela IAAF 2017)

1244	Naide Gomes	comp.	7,12	2008
1244	Inês Henriques	50 km M	4.05.56	2017
1226	Fernanda Ribeiro	10000 m	30.22,88	2000
1224	Carla Sacramento	1500 m	3.57,71	1998
1209	Fernanda Ribeiro	5000 m	14.36,45	1995
1208	Carla Sacramento	3000 m	8.30,22	1999
1208	Jéssica Augusto	5000 m	14.37,07	2010
1206	Fernanda Ribeiro	3000 m	8.30,66	1999
1198	Rosa Mota	maratona	2.23.29	1985
1197	Jéssica Augusto	3000 ob.	9.18,54	2010
	(10)			
1188	Jéssica Augusto	maratona	2.24.25	2014
1185	Salomé Rocha	maratona	2.24.47	2019
1184	Sara Moreira	maratona	2.24.49	2015
1184	Patrícia Mamona	triplo	14,65	2016
1182	Dulce Félix	m-marat.	1.08.33	2011
1182	Marisa Barros	maratona	2.25.04	2011
1181	Carla Sacramento	800 m	1.58,94	1997
1181	Manuela Machado	maratona	2.25.09	1999
1181	Sara Moreira	10000 m	31.12,93	2015
1180	Marina Bastos	3000 m	8.38,13	1999
	(20)			
1180	Inês Monteiro	10000 m	31.13,58	2010
1180	Dulce Félix	maratona	2.25.15	2015
1178	Conceição Ferreira	10000 m	31.16,42	1992
1178	Auriol Dongmo	peso	19,53	2020
1177	Ana Cabecinha	20 km M	1.27.46	2008
1176	Dulce Félix	10000 m	31.19,03	2016
1175	Susana Feitor	5 km M	20.37	2001
1175	Jéssica Augusto	10000 m	31.19,15	2010
1174	Susana Feitor	20 km M	1.27.55	2001
1174	Marta Pen	1500 m	4.03,99	2018
	(30)			
1174	Marta Pen	milha	4.22,45	2018
1173	Sara Moreira	5000 m	14.54,71	2010
1172	Teresa Machado	disco	65,40	1998
1172	Sara Moreira	3000 ob.	9.28,64	2009
1172	Vera Santos	20 km M	1.28.02	2014
1171	Carla Sacramento	1000 m	2.34,85	1995
1171	Susana Feitor	10 km M	42.39	2001
1170	Carla Sacramento	milha	4.23,00	2002
1168	Jéssica Augusto	3000 m	8.41,53	2007
1168	Clarisse Cruz	3000 ob.	9.30,06	2012
	(40)			
1166	Aurora Cunha	10000 m	31.29,41	1986
1166	Vera Barbosa	400 bar.	55,22	2012
1166	Catarina Ribeiro	maratona	2.26.39	2019
1165	Jéssica Augusto	m-marat.	1.09.13	2011
1164	Albertina Dias	maratona	2.26.49	1993
1164	Sara Moreira	3000 m	8.42,69	2010
1163	Albertina Dias	3000 m	8.43,08	1992
1163	Albertina Dias	10000 m	31.33,03	1993
1163	Fernanda Ribeiro	m-marat.	1.09.19	1998
1163	Sara Moreira	m-marat.	1.09.18	2015
	(50)			
1161	Inês Monteiro	5000 m	15.01,06	2009
1161	Marta Pen	800 m	2.00,09	2018
1161	Susana Costa	triplo	14,43pc	2019
1158	Fernanda Ribeiro	1500 m	4.05,97	1997
1157	Ana Dias	10000 m	31.39,52	1999
1156	Aurora Cunha	m-marat.	1.09.37	1989
1156	Marina Bastos	10000 m	31.41,38	1999
1155	Inês Henriques	20 km M	1.29.00	2016
1154	Helena Sampaio	10000 m	31.43,22	1999
1154	Marisa Barros	m-marat.	1.09.41	2010
	(60)			
1154	Lorène Bazolo	100 m	11,21	2016
1153	Albertina Dias	5000 m	15.05,12	1993
1153	Nédia Semedo	800 m	2.00,49	2004
1153	Ana Cabecinha	10 km M	43.08,17	2008
1153	Inês Henriques	10 km M	43.09	2010
1152	Aurora Cunha	3000 m	8.46,37	1984
1152	Fernanda Ribeiro	2000 m	5.37,34	1996
1152	Filomena Costa	maratona	2.28.00	2015
1151	Albertina Machado	10000 m	31.46,61	1987
1151	Aurora Cunha	maratona	2.28.11	1989
	(70)			
1151	Helena Sampaio	maratona	2.28.06	2003
1150	Aurora Cunha	5000 m	15.06,96	1985
1150	Evelise Veiga	triplo	14,32	2019
1149	Marina Bastos	5000 m	15.07,29	1997
1149	Sara Moreira	1500 m	4.07,11	2010
1148	Albertina Dias	m-marat.	1.09.57	1994
1148	Susana Feitor	3000 m M	12.08,30	2001
1148	Dulce Félix	5000 m	15.08,02	2009
1147	Lucrécia Jardim	200 m	22,88	1996
1146	Inês Monteiro	3000 ob.	9.39,20	2005
	(80)			
1145	Fernanda Marques	10000 m	31.53,12	1994
1144	Ana Dias	maratona	2.28.49	2003
1144	Inês Monteiro	m-marat.	1.10.06	2009
1144	Vera Santos	5 km M	21.01,43	2010
1144	Irina Rodrigues	disco	63,96	2016
1143	Seleção Nacional	4x400 m	3.29,38	1992

1143	Jéssica Augusto	1500 m	4.07,89	2010
1142	Carmo Tavares	800 m	2.01,14	2008
1141	Elsa Amaral	800 m	2.01,21	1990
1141	Cátia Azevedo	400 m	51,62	2019
	(90)			
1140	Helena Sampaio	m-marat.	1.10.15	2000
1138	Evelise Veiga	comp.	6,64	2020
1136	Anália Rosa	3000 ob.	9.43,00	2004
1135	Marina Bastos	1500 m	4.08,92	1993
1135	Carla Sacramento	2000 m	5.40,25	1996
1135	Lucrécia Jardim	100 m	11,30	1997
1135	Ana Dias	m-marat.	1.10.28	2003
1135	Sandra Teixeira	800 m	2.01,55	2006
1135	Fernanda Ribeiro	maratona	2.29.48	2006
1134	Carmo Tavares	400 bar.	56,25	2002
	(100)			
1134	Lorène Bazolo	200 m	23,01	2016
1134	Carla Salomé Rocha	10000 m	32.05,82	2016
1132	Aurora Cunha	1500 m	4.09,31	1983
1132	Albertina Machado	3000 m	8.52,02	1987
1131	Manuela Machado	10000 m	32.09,1m	1994
1131	Isabel Abrantes	100 bar.	13,14	2000
1131	Nédia Semedo	1500 m	4.09,46	2001
1131	Inês Monteiro	3000 m	8.52,47	2002
1130	Conceição Ferreira	maratona	2.30.18	1991
1130	Carmo Tavares	400 m	51,92	1999
	(110)			
1130	Vera Santos	3000 m M	12.17,59	2010
1130	Ana Cabecinha	3000 m M	12.17,50	2014
1129	Albertina Dias	1500 m	4.09,61	1991
1129	Manuela Machado	m-marat.	1.10.44	1997
1128	Conceição Ferreira	3000 m	8.53,27	1991
1128	Eduarda Coelho	800 m	2.01,93	1996
1127	Inês Monteiro	maratona	2.30.36	2008
1127	Vera Santos	10 km M	43.52,73	2010
1126	Rosa Mota	3000 m	8.53,84	1984
1124	Sandra Teixeira	1500 m	4.10,28	2005
	(120)			
1123	Mónica Rosa	5000 m	15.21,01	2001
1123	Maribel Gonçalves	10 km M	43.59,27	2008
1123	Ana Cabecinha	5 km M	21.21	2012
1122	Anália Rosa	2000 ob.	6.20,56	2004
1122	Mariana Machado	1500 m	4.10,61	2019
1121	Rosa Oliveira	maratona	2.31.08	1996
1121	Mara Ribeiro	50 km M	4.27.14	2019
1120	Sandra Turpin	100 bar.	13,22	2000
1120	Mónica Rosa	10000 m	32.22,25	2001
1120	Naide Gomes	heptatlo	6230	2005
	(130)			
1120	Catarina Ribeiro	10000 m	32.21,19	2018
1119	Rosa Mota	5000 m	15.22,97	1985
1119	Albertina Dias	milha	4.29,97	1991
1119	Vanessa Fernandes	maratona	2.31.25	2015
1118	Patrícia Lopes	400 bar.	56,78	2010
1117	Mónica Rosa	3000 m	8.56,58	2001
1117	Marta Onofre	vara	4,51	2016
1116	Mónica Gama	10000 m	32.26,41	1989
1116	Leonor Carneiro	maratona	2.31.41	2007
1116	Sónia Tavares	100 m	11,39	2009
	(140)			
1116	Dulce Félix	3000 m	8.56,84	2010
1115	Ana P. Oliveira	10000 m	32.27,66	1994
1115	Carla Salomé Rocha	3000 ob.	9.51,91	2012
1115	Inês Henriques	3000 m M	12.25,36	2013
1114	Maribel Gonçalves	20 km M	1.31.19,2	2004
1114	Eleonor Tavares	vara	4,50	2011
1114	Salomé Afonso	1500 m	4.11,62	2019
1113	Fátima Silva	maratona	2.32.01	2002
1113	Doroteia Peixoto	maratona	2.32.00	2017
1112	Alice Silva	3000 m	8.58,19	1990
	(150)			
1112	Ana Dias	5000 m	15.26,41	2001
1112	Inês Monteiro	1500 m	4.11,87	2009
1112	Teresa Carvalho	comp.	6,52	2014
1111	Eva Vital	100 bar.	13,29	2013
1110	Rosa Mota	10000 m	32.33,51	1985
1110	Ana Dias	3000 m	8.58,52	2002
1109	Felicidade Sena	10000 m	32.33,94	1991
1109	Cláudia Pereira	1500 m	4.12,20	2000
1109	Lecabela Quaresma	heptatlo	6174	2017
1108	Marta Moreira	400 bar.	57,09	1993
	(160)			
1108	Conceição Ferreira	5000 m	15.28,70	1994
1108	Ana Correia	10000 m	32.35,01	1997
1108	Mónica Lopes	100 bar.	13,31	2011
1107	Inês Henriques	5 km M	21.32,08	2014
1107	Lecabela Quaresma	triplo	13,90	2018
1106	Anália Rosa	3000 m	8.59,99	2006
1106	Seleção Nacional	4x100 m	44,70	2009
1105	Fernanda Marques	3000 m	9.00,15	1992
1105	Sandra Barreiro	100 bar.	13,33	1996
1104	Anália Rosa	maratona	2.32.56	2006
	(170)			
1103	Ana Oliveira	comp.	6,48	1990
1102	Albertina Machado	maratona	2.32.57	1996
1102	Severina Cravid	100 m	11,46	2001
1102	Nédia Semedo	1000 m	2.40,11	2004
1102	Olímpia Barbosa	100 bar.	13,36	2019
1101	Albertina Machado	1500 m	4.13,35	1987
1101	Helena Sampaio	3000 m	9.01,23	1999
1101	Sónia Carvalho	altura	1,88	2001
1101	Naide Gomes	altura	1,88	2004
1101	Jéssica Augusto	milha	4.32,58	2009
	(180)			
1101	Edna Barros	5000 m M	21.37,45	2019
1100	Lucrécia Jardim	400 m	52,68	1995

1100	Fernanda Ribeiro	milha	4.32,66	1999
1100	Anália Rosa	10000 m	32.44,93	2006
1100	Sporting	4x100 m	44,85	2016

Pontuações das recordistas nacionais em provas sem qualquer atleta na lista:

1086	Vânia Silva	martelo	69,55	2011
1074	Sílvia Cruz	dardo	59,76	2008

FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

100 ANOS
1921 - 2021